ಮಾರ್ಚ್-2005

ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನೀವೆಷ್ಟು ವಿಷ ಉಣಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಮಾರ್ಚ್ 2005ರ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಓದಬೇಕು ?

ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ : ಟೈಟನ್ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ

ಕ್ಯಾಸಿನಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಹೈಗೆನ್ಸ್ ನೌಕೆ ಟೈಟನ್ ಮಡಿಲಲ್ಲೇನೋ ಇಳಿಯಿತು. ಆದರಿದು ಇಳಿದ ಸ್ಥಳ ನೆಲವೋ? ಜಲವೋ ? ವಾತಾವರಣವಿದ್ದ ಈ ಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳಿದ್ದಾರೋ ? ಇಲ್ಲವೋ ? ಟೈಟನ್ ನೆಲ ಎಂತಹದು ? ಹವೆ ಎಂತಹದು ? ಜನಜಂಗುಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರುವ ಈ ಭೂಮಿಯ ಜನರಿಗೆ ವಾಸಿಸಲು ಟೈಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವುಂಟೇ ? ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಮಾರ್ಚ್ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕೋಪ :

ಸುನಾಮಿ ಪ್ರಳಯದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯೇ ?

ಪ್ರಳಯದ ವರ್ಣನೆಯ ಮುಂದೆ ಸುನಾಮಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಕೇವಲ ಸೊನ್ನೆ. ಸಮಗ್ರ ನೆಲ-ಜಲವನ್ನೇ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲವೆಬ್ಬಿಸಿ ಜೀವ ಸಂಕುಲವನ್ನೇ ನಿರ್ನಾಮಗೊಳಿಸುವ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಶಕ್ತಿಯ ವಿರಾಟಸ್ವರೂಪ. ಈ ಹಿಂದೆ ಐದು ಬಾರಿ ಈ ಮಹಾಪ್ರಳಯಗಳು ಘಟಿಸಿದ ವಿವರಗಳು ಪುರಾಣ-ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಷ್ಟು ಸತ್ಯ ? ಹಾಗಾದರೆ ಅಪರಿಚಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳ, ಅರಿಯದ ಜನರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪದ ವರ್ಣನೆ ಸಿಗಲು ಅದ್ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ? ಈ ಕುರಿತ ಒಂದು ಸ್ಥೂಲ ನೋಟ. ವಿಚಾರವಂತರ ಚಿಂತನೆಗಿಷ್ಟು ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ.

ಸ್ಪರ್ಧೆ : ಫಾರ್ಮುಲಾ-1




ವಿಜ್ಞಾನದ ಸೂತ್ರದಂತೆ ಹೆಸರಿರುವ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಜೀವನ್ಮರಣದ ಜೊತೆ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡಿದಂತೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರೇಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜೃಂಭಿಸಿ 2004 ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾಖಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಸರದಾರನ ಪರಿಚಯ. ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಈ ರೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಯಾರೀತ ? ವಿಶ್ವವೀರನಿಗೆ ಸರಿಸಾಟಿ ಯಾಗಬಲ್ಲನೇ ? ಇದು ಎಂತಹ ಫಾರ್ಮುಲಾಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ? - ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ರೋಮಾಂಚನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ರಸದೂಟ.

ಚೀನಾ ಮಾದರಿಯ ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ :

ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನಿ ಮನಮೋಹನಸಿಂಗ್‌ರ ಕನಸು.

ಭಾರತಕ್ಕೆ ಈ ಬಗೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುವಂತಹದ್ದು ಏನಿದೆ ?

ಏರೋ ಇಂಡಿಯಾ - 2005

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಯಲಹಂಕವೀಗ ಸಮರ ವಿಮಾನಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ. ದೇಶದ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದ್ವಿಗೊಳಿಸುವ ಬಲಾಢ್ಯ ಫೈಟರ್ ಜೆಟ್‌ಗಳು, ನಾಗರಿಕ ವಿಮಾನಗಳು, ಮತ್ತಿತರ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ವಸ್ತುಗಳು. ಇಲ್ಲಿನ ಗಿರಾಕಿಗಳು ದೇಶದ ಸಾರ್ವಭೌಮರು. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸಿದ ಮೊತ್ತ, ದೇಶ-ದೇಶಗಳ ನಡುವಿನ ಒಪ್ಪಂದಗಳು, ಹೊರಗುತ್ತಿಗೆಗಳು ಭಾರತದ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳಾಗಲಿವೆ. ಈ ಕುರಿತ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ನೋಟ.

ಕಾಲಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಸೇರಲಿರುವ ಹುಲಿ ಸಂತತಿ



ಮಾನವನ ಎಲ್ಲೆಮೀರಿದ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಹುಲಿಗಳು ಈಗ ವಿನಾಶದ ಅಂಚನ್ನು ಕೊಂಚ ವೇಗವಾಗಿಯೇ ತಲುಪುತ್ತಲಿವೆ. ನೋಡಲು ಮುದ್ದಾದ ಬೆಕ್ಕಿನಂತಿದ್ದು ಭರತ ಭೂಮಿಯ ಜೀವಿಯಾದ ಈ ವನರಾಜ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಕೇವಲ, ಸಿಡಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯನಾಗಬಲ್ಲನೆ? ಪೃಥ್ವಿಯ ಒಂದು ಸಂತಾನ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರೆ ಹೇಗೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಜ್ವಲಂತ ನಿದರ್ಶನ.

ಭಾರತ-ಪಾಕ್ ಬಸ್ ಬೇಲಿಗಳ ಸಂಗಮ

ಇವೆರಡು ದೇಶಗಳು ಒಂದೆಡೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಸೆಯುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಗಡಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಬೇಲಿ ಹಾಕುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗೇಕೆ ? ಈ ಇಬ್ಬಂದಿತನ ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

- ಮರು ಮದುವೆಯಾದ ಬ್ರಿಟನ್ ರಾಜಕುಮಾರ್ ಚಾರ್ಲ್ಸ್
- ರಾಜಸತ್ತೆಯ ಪ್ರಹಾರಕ್ಕೆ ನೇಪಾಳ
- ಭುಗಿಲೆದ್ದ ಬಲೂಚಿಸ್ತಾನ
- ಬಗೆಹರಿಯದ ಬಗ್ಲಿಹಾರ್
- ಜಾಗತಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ವೇದಿಕೆ
- ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ ಕ್ಯೂಟೋ ಒಪ್ಪಂದ

: ಸಂಶೋಧನೆ :

ಕಪ್ಪೆಗೆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

'ರಾ' (RAW) Research Analysis Wing : ದೇಶೀಯ ಗೂಢಚಾರ ಸಂಸ್ಥೆ.

ಬ್ರಾಡ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹಾಪೂರ - ಈ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಡ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್ ಕುರಿತು ಗೊತ್ತಿರದಿದ್ದರೆ, ವಿಮಾನ ಬಿಟ್ಟು ಬಂಡಿ ಹತ್ತಿದಂತೆ.

● ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ ●
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 23352696, 23206441

ಜೀವನಾಡಿ

ಮಾರ್ಚ್-2005

ಸಂಪುಟ 8, ಸಂಚಿಕೆ 11

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ



ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮದ್ದಾಗಬಲ್ಲುದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ?

ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಒಂದೆಡೆ ಕೂತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ-ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಬೆನ್ನಿಹಿನ್ ಆಗಲಿ, ಭಾರತದ ಇನ್ನಾವ ಧರ್ಮಗುರುವೇ ಆಗಿರಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮೂಲಕ ಹಾರೈಸಿದರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತು. ಲೇಖನ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವೂ, ಚಿಂತನೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡುವಂಥದ್ದಾಗಿತ್ತು.

ರಾಯಭಾಗ — **ಆಸೀಫ್ ಪಠಾಣ**
ಬೆಂಗಳೂರು — **ಸುಮನ್ ಆರಾಧ್ಯ**
ದಾವಣಗೆರೆ — **ಸುಮಿತ್ರಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ**

(ಈ ಲೇಖನ ಕುರಿತು ಹಲವಾರು ಪತ್ರಗಳು ಬಂದಿವೆಯಾದರೂ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದ ಮಿತಿಯಿಂದ ಆಯ್ದ ಮೂರು ಪತ್ರಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸ್ಪಂದಿಸಿದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.)

ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸುಗಂಧಗಳ ಬಳಕೆ

ಲೇಖನ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧಗಳ ಪಾತ್ರ ಗಮನಾರ್ಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸುಗಂಧಗಳ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಇಲಕಲ್ಲ-ಬಾಗಲಕೋಟೆ — **ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಯಡಹಳ್ಳಿ**

ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಕಸರತ್ತು ತಂದೀತು ಆಪತ್ತು!

ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆಂದು ಕೆಲವರು ಹಲವು ದಿನ ಊಟ ಬಿಡುವುದೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಕೆಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಬರಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಅಂಶಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದವು.

ತುಮಕೂರು — **ಮೋಹನ್ ಕೆ.ಎಸ್.**
ಹೊಸಪೇಟೆ — **ಮಧುಸೂದನ್ ಆರ್.**

> **ಗಮನಿಸಿ**
>
> ಓದುಗರೆ,
>
> ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.

ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ವಿಷವರ್ತುಲ

ಔಷಧಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಕಲಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ವಂಚಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತೀರಾ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕೆಂಬ ಸಂದೇಶವಿದೆ. ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಕ ಕಂಪನಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನವ ಎಂತಹ ಹೀನ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು.

ಚಿತ್ರದುರ್ಗ — **ಸುರೇಶ ಡಂಬಳ**

ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ದಂತ ಸುರಕ್ಷಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಆ ಕುರಿತಂತೆ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳುಳ್ಳ ದಂತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿವೆ? ಯಾವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ — **ಸತೀಶ ಎಂ.**

ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬರೆದ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಲೇಖನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಲೇಖನಮಾಲೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ.

ವಿಶಾಲ್ ಮಾಸುರೆ — **ಚಾಮರಾಜನಗರ**

ತುರಿಕೆ ನೀ ಕಾಡುವೆ ಏಕೆ?

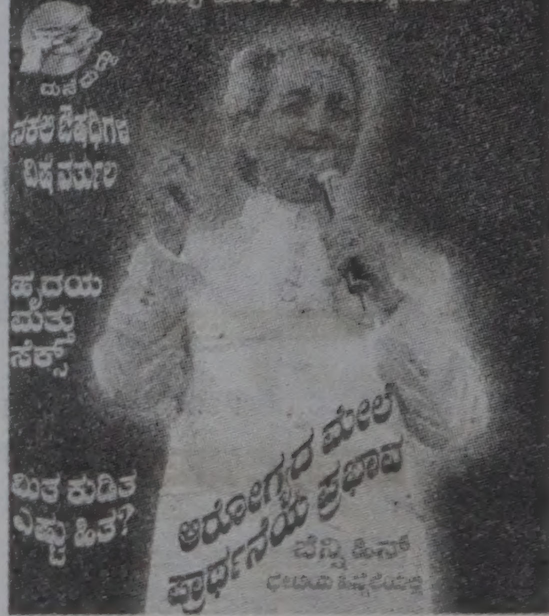
ಬಹುತೇಕ ಜನ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ತರಹದ ತುರಿಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಕುರಿತ ಎರಡು ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಇಲಕಲ್ಲ-ಬಾಗಲಕೋಟೆ — **ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಯಡಹಳ್ಳಿ**

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಗಂಟಲುಮಾರಿ, ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಆಮಶಂಕೆ, ಆಹಾರವಿಷತೆ, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಸಿಫಿಲಿಸಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ನಮ್ಮಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

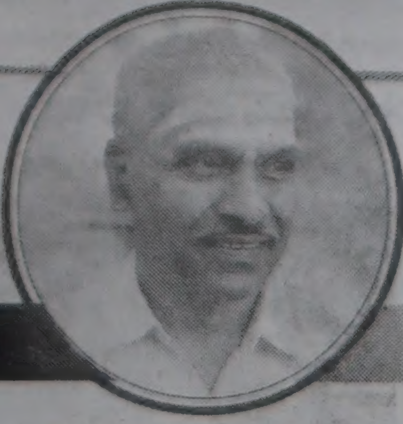
ಧಾರವಾಡ — **ದೀಪಕ್ ಹೊಸ್ಮನೆ**



ಸಂಚಿಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ

ಅಕ್ಟೋಬರ್, ನವೆಂಬರ್, ಡಿಸೆಂಬರ್ (2004) ಜೀವನಾಡಿಗಾಗಿ ಸುತ್ತಿ ಸುತ್ತಿ ಸಾಕಾಯ್ತು. 10-2-05ರಂದು ನನ್ನವರು 'ಜೀವನಾಡಿ' ತಂದಿಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಜೀವದ ನಾಡಿ ಮಿಡಿಯಲು ಆರಂಭವಾಯ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಜನವರಿಯ ಜೀವನಾಡಿ ನನಗೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂಬ ಬೇಸರವೂ ಆಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.

ಲಗ್ಗೆರೆ — **ಪದ್ಮಾ ರಾಜೇಂದ್ರನ್**



ಜೀವಧಾರೆ

ಸುನಾಮಿ ಮತ್ತು ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳು

ಅನೇಕರಿಗೆ ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆಯವರೆಗೂ ಸುನಾಮಿ ಶಬ್ದವೇ ಹೊಸದಾಗಿತ್ತು. ಸುನಾಮಿ ಬಂದು ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ವಿಧ್ವಂಸ ವಿಕೃತಿಗಳಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲ ದಂಗಾಗಿ ಹೋದೆವು. ನೂರಾರು ಚಿತ್ರಗಳು ವಿವಿಧ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದವು. ದೂರದರ್ಶನ ತಾಸುಗಟ್ಟಲೇ ಆ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿತು. ನನಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ಎನಿಸಿದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಈ ಸುನಾಮಿಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸದಿರುವುದು. ಮಹಾಪೂರ ಬಂದರೆ, ಸೈಕ್ಲೋನ ಬೀಸಿದರೆ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ದೇಹಗಳು ಕೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸುನಾಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಜನರು ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮರಣಿಸಿದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಗತಿ ನನ್ನನ್ನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ನೂಕಿದೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ನಾನು ಸುನಾಮಿ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದವರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳು ಒಂದೆಡೆ ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯ ಕಾಣಲೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ.

ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮದವರು ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸುವೆ.

1. ತಮಿಳುನಾಡಿನ ನಾಗಪಟ್ಟಣಂ ದೊಡ್ಡ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಯಿತು. ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಸತ್ತರು. ಈ ಊರಿನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಒದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅಭಯಾರಣ್ಯವಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಾವಿರ ಜಿಂಕೆಗಳಿದ್ದವು. ಸುನಾಮಿಯಿಂದ ನೂರಾರು ಜಿಂಕೆಗಳಾದರೂ ಸಾಯಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದು ಜಿಂಕೆಯೂ ಮರಣ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಅಭಯಾರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸುನಾಮಿ ಬರುವ ಎರಡು ದಿನ ಮೊದಲೇ ಅಭಯಾರಣ್ಯದಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಹೋಗಿದ್ದವಂತೆ. ಈ ಮೂಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸುನಾಮಿ ಬರುವ ಸುದ್ದಿ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ? ಮಾನವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅವೆಲ್ಲ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು.

2. ಎರಡನೆಯ ಘಟನೆಯೂ ಇಂಥದೇ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಗಪಟ್ಟಣಂ ಸಮೀಪ ಒಂದು ಸರೋವರವಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಈ ಸರೋವರಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷ ಲಕ್ಷ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಂದ ವಲಸೆ ಬಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ಮರಿ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ವರ್ಷವೂ ಲಕ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೇ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಬಂದಿದ್ದವು. ಅವು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಾರ ಇರಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸುನಾಮಿ ಬರುವ ಎರಡು ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೆ ಎಲ್ಲ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹಾರಿ ಸರೋವರದಿಂದ ದೂರ ಹಾರಿ ಹೋಗಿದ್ದವಂತೆ. ಸುನಾಮಿಯಿಂದ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿಯೂ ಸಾಯಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಸುನಾಮಿ ಬರುತ್ತದೆ ಅದು ಕೇಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿಂದ ಹಾರಿಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿದವರಾರು ?

3. ಮೂರನೆಯ ಘಟನೆ ನಡೆದದ್ದು ಸುಮಾತ್ರಾದಲ್ಲಿ. ಈ ದೇಶಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪ್ರವಾಸಿಗಳು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವರ್ಷವೂ ಬಂದಿದ್ದರು. ಅಂದು ಮುಂಜಾನೆ ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಸುಂದರ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಹೊರಟ ಆನೆಗಳ ಗುಂಪು ಸಮುದ್ರ ತೀರದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸದೆ ಬೆಟ್ಟದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವಂತೆ. ಮಾವುತ ಜೋರು ಮಾಡಿ, ಅಂಕುಶದಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದರೂ ಅವನ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ ಬೆಟ್ಟದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಿ ಎತ್ತರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತವಂತೆ. ಈ ಆನೆಗಳಿಗೆ ಸುನಾಮಿ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟವರಾರು ?

4. ನಾಗಪಟ್ಟಣಂದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮನೆ. ಮನೆಯವರು ಆಕಳನ್ನು ಸಾಕಿದ್ದರು. ಆಕಳಿಗೆ ಎರಡು ಕರುಗಳಿದ್ದವು. ಸುನಾಮಿ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಈ ಮೂರು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಿತ್ತು ದೂರ ಓಡಲು ತಡಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದವಂತೆ. ಮನೆಯವರು ಬೆದರಿಸಿದರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರೆಸಿದವಂತೆ. ಅವುಗಳ ಒದ್ದಾಟ ನೋಡಲಾಗದೆ ಮನೆಯವರು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಆಗ ಆ ಮೂರು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮರಳಿ ಬಂದದ್ದು ಸುನಾಮಿ ಬಂದು ಹೋದ ನಂತರವಂತೆ.

5. ನಾಗಪಟ್ಟಣಂದಲ್ಲಿ ಸೇವೆಗೈಯುತ್ತಿರುವ ಓರ್ವ ವೈದ್ಯರಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಶೌಕಿಗೆಂದು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಿದ್ದರು. ಸುನಾಮಿ ಬರುವ ಮೊದಲು ನಾಯಿಗಳು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ದೂರಕ್ಕೆ ಓಡಿದವಂತೆ. ಅವು ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ್ದು ಸುನಾಮಿ ಶಾಂತವಾದ ಮೇಲೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಘಟನೆಗಳ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ಖಚಿತ ಎನಿಸುವದು. ಅದೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಸುನಾಮಿ ಅನಾಹುತದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದ ಮಾಹಿತಿ ಮಾನವರಿಗೆ ಹಾಗು ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ ಇದೇನಾಶ್ಚರ್ಯ?

ಸುನಾಮಿ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲವು ಕಂಪನಗಳು ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳು ಅನುಭವಿಸಿ ಈ ರೀತಿಯ ಎಚ್ಚರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡವು. ಈ ಕಂಪನಗಳು ಮಾನವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಪಥ್ಯದಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ !

ಪಥ್ಯವು ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ಜಾನ್.ಓ.ಹೊಲ್ಲೊಸಿ. ಅವರು ಸೇಂಟ್ ಲೂಯಿಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿದರೆ 'ಅಪಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆ' (Atherosclerosis) ಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲೊರಿ ನಿರ್ಬಂಧನೆಯಿಂದ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ವಿದ್ಯಮಾನವೂ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಕೂಡ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. "ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜಾನ್ ಓ.ಹೊಲ್ಲೊಸಿ.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮಹುಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚು

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚೆಂಬುದು ಈಗ ಇತಿಹಾಸ. ಇವರು 'ಹಿಮಹುಣ್ಣು (Frostbite)' ನ್ಯೂನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೊನ್ನೆಕ್ಟಿಕಟ್‌ನ ಯಾಲೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ತನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಹಿಮದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಧೂಮಪಾನಿಯ ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಣಹವೆಯ ಸ್ಪರ್ಶಪಡೆದಾಗ ಬೇಗನೆ ಹಿಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಗರೇಟುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶವು ಶೀತಕ್ಕಿರುವ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಶೀತ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಗಳು ಕಲೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಿರಿಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು 'ರಕ್ತನಾಳ ಹಿಗ್ಗಿಕೆ (Vasodilation)' ಎನ್ನುವರು. ಇದು ಶೀತಕ್ಕಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗಮುಕ್ತಿ

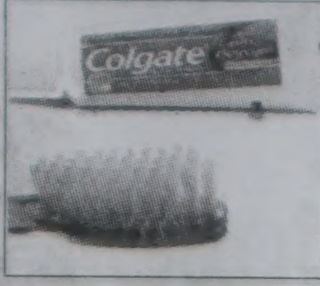
ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪುನರ್‌ಭರ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಇದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ದೃಢಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಋತುಬಂಧ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಹಿತವಲ್ಲದ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪುನರ್‌ಭರ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಬರುವ ಸಂಭವ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ತಡೆಗೆ ಶ್ವಾನಗಳ ಸ್ನೇಹ !

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ನಾಯಿಗಳ ಸಾಂಗತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಳೆದರೆ ಮುಂದೆ ಎಂದೆಂದೂ ಅವರನ್ನು ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೆಕ್ಕಿನ ಜತೆ ಬೆಳೆದರೆ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Immune System) ಯನ್ನು ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾಯಿಗಳು ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ಹೃದ್ರೋಗ ದೂರವಿಡಿ !



ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಕೊಲಂಬಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರು. 'ಹುಲಿ ಸಿಂಹಗಳು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತವಾ ?' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಅರೆಬರೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದವರ ಪಾಲಿಗೆ ಇದೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ !

ಆ ತಜ್ಞರು 657 ಜನರನ್ನು ದೀರ್ಘ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಒಸಡು ರೋಗಕ್ಕೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ (ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಥೆರೋಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಸಡು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು, ಅಲ್ಲೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಿ ರಕ್ತನಾಳ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಡೆಂಟಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನ 'ಸರ್ಕ್ಯೂಲೇಷನ್' ಎಂಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜರ್ನಲ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಒಸಡು ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಮೊದಲು ಅರಿವಿತ್ತಾದರೂ ಇಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟು ರಾಮಬಾಣ. ಸಾಫ್ಟ್ ಟೂಥ್‌ಬ್ರಶ್‌ಗಿಂತ ಮೀಡಿಯಂ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಡ್ ವಿಧದ ಟೂಥ್‌ಬ್ರಷ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒದ್ದು ಹೊರಹಾಕಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಸಿ, ಮೀಡಿಯಂ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಡ್ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ, ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಿ !

ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವ ಪಥ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು

"ನೀವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾಲಿಸಿ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಿ ಬಿಲ್ಲಿನಂತಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ. ಇಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ತಿನ್ನಿ ಇಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ, ಅವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಡಿ" ಎಂದು ಉಪದೇಶ ನೀಡುತ್ತವೆ ಹಲವಾರು 'ಪಥ್ಯದ ಪುಸ್ತಕಗಳು'. ಇಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಹಕ ಪರಿಣಿತರು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಅವು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಂಬೋಣ.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಇರುವ ಪೋಷಣೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಥ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಪರಿಣತರು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯೆವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿವೆ. ಅದು ಸರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪರಿಣಿತರು. ಆದರೆ 'ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್'ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂಥ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅವರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ 'ಕೀಟೋಸಿಸ್' ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಹಜ ಉಸಿರಾಟ, ಪಿತ್ತೋದ್ರೇಕ, ಅಸಹಜ ರುಚಿಸುವಿಕೆ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ರಮಗಳ ಪಾಲನೆಯು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರುಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಸಿಯಲು ಕಾರಣಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಣಿತರು.

ಯೂರೋಪ್ : ಅಲರ್ಜಿ ಪಿಡುಗಿನ ತಾಣ!

ಅಲರ್ಜಿ ಯಾರನ್ನು ತಾನೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ ? ಅದೇನೋ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಯುರೋಪಿಯನ್ನರೆಂದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಲರ್ಜಿ ರೋಗಿಗಳಿರುವುದು ಇಲ್ಲೇ. 2015ರ ವೇಳೆಗೆ ಯುರೋಪಿನ ಅರ್ಧ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಈ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಿದೆ. ಅದೊಂದು ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಪಿಡುಗಾಗುವುದರಿಂದ ದಶಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಮಕ್ಕಳು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ವಯಸ್ಕರು ಕೆಲಸಬಿಟ್ಟು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ದಾಖಲಾಗಲಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಮಾ ಬಗ್ಗೆ ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬೃಹತ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಯೋಜನೆಯೊಂದು ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಬಯಲು ಮಾಡಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಬಹುತೇಕ ದೇಶಗಳ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು, ಸೋಂಕು ಪ್ರಮಾಣ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಏಕೆ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಮೂರನೇ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಕಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲೆತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಈ ಭವಿಷ್ಯ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಚರ್ಚೆಗೆ ಗ್ರಾಸವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಜೇನು ಅಥವಾ ಕಣಜದ ಕಡಿತಗಳೂ 2015ರ ವೇಳೆಗ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಲಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರ ಜೀವನದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಲಿದೆ. ಆ ವೇಳೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಏನು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುವವೋ ಕಾದು ನೋಡಬೇಕಿದೆ.

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER

JEEVANADI-FORM-IV (see rule 8)

1.	Place of Publication	:	BANGALORE, KARNATAKA STATE
2.	Perodicity of its Publication	:	Monthly
3.	Printers name	:	**Adanagouda T. Patil** **DIKSOOCHI PRINTERS** No.97, West of Chord Road, III Stage, II Block, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079.
4.	Whether citizen of India (If foreigner, state the country of origin)	:	Yes
5.	Editors Name	:	**Adanagouda T. Patil**
	whether citizen of India (If foreigner, state the country of origin)	:	Yes
	Address	:	# 940, 8th B Main, III Stage, III block, Basaveshwara Nagar, Bangalore-560 079.
6.	Name and Address or individuals who own the News paper and Partners of share holders holding more than one percent of total capital	:	*Adanagouda T. Patil* #940, 8th B Main, III Stage, III block Basaveshwara Nagar, Bangalore-560 079.

I, Adanagouda T. Patil, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Bangalore
Date : 1.3.2004

Sd/-
Adanagouda

ಎಚ್ಚರ!

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿವೆ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು

— ಜಗನ್ನಾಥ ಅ. ಸಣ್ಣೂರ

'ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕೆ.ಜಿ. ವಿಷ ಇದೆ?' ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಖಂಡಿತ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನೊಮ್ಮೆ ಜಾಲಾಡಿದಾಗ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕೆ.ಜಿ.ಗಟ್ಟಲೆ ವಿಷ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನೊಮ್ಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಜಿರಲೆ ಸಾಯಿಸುವ ಔಷಧಿ, ಇಲಿ ಪಾಷಾಣ, ಸೊಳ್ಳೆ ಓಡಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ತಿಗಣೆ ಔಷಧಿ, ಡೆಟಾಲ್, ಫಿನಾಯಿಲ್, ಸರ್ಫ್ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್, ಧೂಪದ ಕಡ್ಡಿ, ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಶೇವ್ ಲೋಷನ್‌ಗಳು, ಬಿಳಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಡೈ... ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿರಲಿ, ಈ ಮೇಲಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜೀವನವೇ ನಡೆಯುವುದಲ್ಲಿ ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಬದುಕಿನ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇಂತಹ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಮರ್ಜಕಗಳು, ನಂಜು ನಿವಾರಕಗಳು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ.

ಮನೆಯ ನೆಲ ಗುಡಿಸಿ ನೀರಿಂದ ಒರೆಸಿದರೆ ಸಾಲದೂಂತ ವಿವಿಧ ಹೆಸರಿನ ಫಿನಾಯಿಲ್ ಹಾಕಿ ಒರಸುತ್ತೇವೆ. ಟಾಯಿಲೆಟ್ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಫಿನಾಯಿಲ್‌ಗಳು, ವಾಸನೆ ನಿವಾರಿಸುವ ಡಿಯೋಡರೆಂಟುಗಳು, ಜಿರಲೆಯನ್ನು ಸಾಯಿಸುವ ಬೇಗಾನ್ ಬೇಯರ್ಸ್, ತಿಗಣೆ ಕೊಲ್ಲಲು ಟಿಕ್-20, ಇರುವೆ ಓಡಿಸಲು ಬೋರಿಕ್ ಪೌಡರ್... ಇವು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ದುರಂತವೆಂದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು 'ವಿಷ' ಎಂದು ನಂಬದಿರುವುದು!

ಈ ರೀತಿ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಗೆ ವಿಷಕಾರಿಯಾದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಒಪ್ಪಲೇಬೇಕು. ಇಂತಹ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ನಾವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇವೆಯೇ?

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಅವು ಇಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಿಲಿಂಡರ್, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಪುಡಿ ಎಲ್ಲವೂ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.



ಕೆಲವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಷವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ದುರಂತವೇ ಘೋರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮ. ಹೀಗಾಗಿ ತುಂಬಾ ಅಪರೂಪ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಗಮನ ಸೆಳೆಯದ ಮತ್ತು ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿ ಇದೆ. ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಶುದ್ಧೀಕಾರಕಗಳು, ನಂಜು ನಿವಾರಕಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಾಗ ಅನಾಯಾಸ ಕೈಗೆ ಹತ್ತಿದಷ್ಟು ವಿಷವಸ್ತು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಗೆ ಸೇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ತುಟಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ತಾಗಿ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ಯಾವ ಮದ್ದುಗಳು ಇತರ ಲೋಷನ್, ಪೇಸ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ವಿಷಕಾರಿ ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಧಾರಕ ಎಂದರೆ ಡಬ್ಬಿ, ಬಾಟಲು, ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ, ತೀವ್ರತರವಾದ ವಿಷವಾಗಿದ್ದರೆ **POISON** ಎಂದು ದಪ್ಪ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲೇ, ಅಚ್ಚು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮದ್ದುಗಳು For External Use Only ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ನೀಡಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಗದಿತ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬೇರೆ ಉದ್ದೇಶ, ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಅಪಾಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬರೆದು ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವಿವರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಯಾ ವಸ್ತುವಿನ ಬಳಕೆಯ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಅವುಗಳ ಡಬ್ಬಿ, ಬಾಟಲುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಹೊಣೆಗೇಡಿ ಉತ್ಪಾದಕರು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪಾಲಿಸಿದರೂ ಬರೀ ಹರಕೆ ಸಂದಾಯದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಚೀಟಿಯ ಮೇಲೆ ಎಂಟು, ಹತ್ತು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಕ್ಷರ ಎಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಓದಲು

ಭೂತಕನ್ನಡಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ಕೆಲ ಕಂಪನಿಗಳು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಬರೀ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಚ್ಚು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆ ಓದಲು ಬರುತ್ತದೆ ಹೇಳಿ?

ಇಂತಹ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ' ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಪಾಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳೆಂದರೆ,

1. ಆಯಾ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು.
2. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡುವುದು.
3. ಇಂತಹ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ, ನೀರು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳಿದ್ದ ಜಾಗದಿಂದ ದೂರ ಇಡುವುದು.
4. ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮದ್ದು, ಹರಳು, ಇಲ್ಲವೇ ಪುಡಿ, ಸಿಂಪಡಿಸುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮೂಗು, ಬಾಯಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ಸಿಂಪರಣೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಬಾಗಿಲು, ಕಿಟಕಿ, ತೆಗೆದು ಗಾಳಿ ಆಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
6. ಖಾಲಿಯಾದ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು, ಬಳಸಲು ಕೊಡಬೇಡಿ.
7. ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಮಂದಿಗೆಲ್ಲ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದು ಹಿರಿಯರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ವಿಷವಸ್ತು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಇಂತಹ ವಿಷಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಕೆಲವು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

1. ವಿಷವಸ್ತು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.
2. ವಿಷವಸ್ತು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಗಂಟಲು ಹತ್ತಿರದವರೆಗೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟರೂ ವಾಂತಿಯಾಗದಿರಬಹುದು. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಒಂದು ತಂಬಿಗೆ ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಆದರೆ ಸೇವಿಸಿದ ವಸ್ತು ಫಿನಾಯಿಲ್, ಟೆಂಕ್ಚರ್, ಡೆಟಾಲ್ ಅಥವಾ ಪ್ರಬಲವಾದ ಆಮ್ಲ ಇಲ್ಲವೇ ಕ್ಷಾರದ ಹಾಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಉರಿಯುವಂತಹ ವಿಷವಾಗಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಬೇಡ. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
4. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ರೋಗಿ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.
5. ಕುಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಅಥವಾ ಎಳನೀರು ಕೊಡಬೇಕು.
6. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇವಿಸಿರಬಹುದಾದ ವಿಷದ ಬಾಟಲು, ಡಬ್ಬಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ಯಾಕೇಟನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಉಗುಳನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು.
7. ವಿಷವಸ್ತು ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೈಯುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹೆದರಿಸುವುದಾಗಲಿ ಖಂಡಿತ ಮಾಡಕೂಡದು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದರೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಬಹುದು. ◆

ಪರ್ಯಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಾಖಲೆ

●●● ಡಾ. ಟಿ.ಜಿ.ಹೊನ್ನಗಿರಿಯಪ್ಪ

ಕುಮಾರು ಪ್ರಣತಿ 12 ವರ್ಷದ ಏಳನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಇವಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ (Bed Wetting) ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತೆಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ 'ಶಿವ ಹೋಲಿಸ್ಟಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್'ಗೆ 14.06.2002ರಂದು ದಾಖಲಾದರು. ನಮ್ಮ ಈ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟೋಥೆರಪಿ, ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್, ಮೆಡಿಟೇಶನ್, ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ನಾಚುರೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕುಮಾರಿ ಪ್ರಣತಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗು ಲಾಸ್ಯವಾಡುತ್ತಿತ್ತು. 6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯಾರಲ್ಲೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ, ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲಾಗದ, ಮುಜುಗರದ ಬದುಕಿನಿಂದ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದ ಅವರಿಗೆ ಆಶಾಕಿರಣ ಗೋಚರಿಸತೊಡಗಿತು. ಕುಮಾರಿ ಪ್ರಣತಿಯ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸುಧಾರಣೆ ಗೋಚರಿಸಿತು. ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅವಳ 6 ವರ್ಷಗಳ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ಕೇವಲ 3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ 8 ವರ್ಷಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಂತಹ ದಾಖಲೆ ನಡೆದಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ಅಹಂನಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟೋಥೆರಪಿ, ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಮತ್ತು ಮೆಡಿಟೇಶನ್‌ಗಳಿಗೆ ಈ ಗೌರವ ಸಲ್ಲತಕ್ಕದ್ದು.

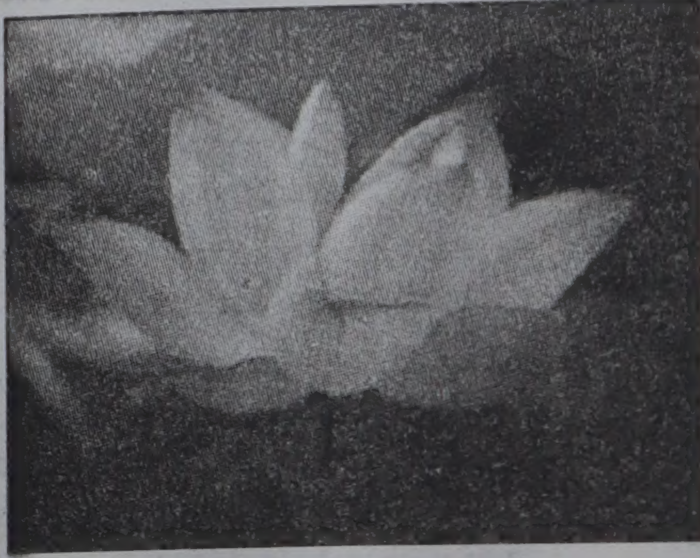
ಈ ಮೇಲಿನ ಥೆರಪಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ 'ಪರ್ಯಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಆಲೋಪತಿಯೇ ಪರ್ಯಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಧ್ಯಾನ, ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ ಇವುಗಳಲ್ಲೇ ಬಹು ಪುರಾತನವಾದದ್ದು. ಅಂದರೆ ವೇದದ ಕಾಲದ್ದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ತೆರೆಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲೇ ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಹಾರೈಕೆ. ಆರೋಗ್ಯಸಾಗರ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಣಾಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ದಾಖಲೆಗೆ ಅವನ ಸಹಾಯವೇ ಕಾರಣ. ■

ಓದುಗರ ಗಮನಕ್ಕೆ

ಫೆಬ್ರವರಿ 2005ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಪುಟ 63ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಲೇಖನ '**ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ**'ಯನ್ನು ಡಾ.ಟಿ.ಜಿ.ಹೊನ್ನಗಿರಿಯಪ್ಪನವರು ಬರೆದದ್ದು. ಮುದ್ರಣ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಹೆಸರು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ. ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.

● ಸಂ

ಬಹುಪಯೋಗಿ ತಾವರೆ



ತಾವರೆ ಪವಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಪೂಜನೀಯ ಪುಷ್ಪ, ಕೆರೆ, ಕಟ್ಟೆ, ಕೊಳ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಜಲ ಸಸ್ಯ ಅದು. ಗಿಡದ ಗಡ್ಡೆ ನೀರಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಗುಂಡನೆಯ ತಟ್ಟೆಯಂತಿರುವ ಬಲಿತ ಎಲೆಗಳು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕಂದಿನಿಂದ ಪೊಳೆಯುವ ಹೂ ನೀರಿನ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಅದರ ತೊಟ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊಗ್ಗು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

'ನೆಲುಂಬೊ ಮಸಿಫೆರ' ತಾವರೆಯ ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು. ಅದರ ಕುಟುಂಬ ನೆಲಂಬೊನೇಸಿ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಮಲ, ತಾಮರ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ತಾವರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೇ ಕೆಂದಾವರೆ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ತಾವರೆ. ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಗಳು ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ಆದರೂ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಡೆ ಕೆಂದಾವರೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ತಾವರೆಯ ಎಸಳುಗಳು ರಾತ್ರಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಸೂರ್ಯೋದಯ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅರಳುತ್ತವೆ. ತಾವರೆಯ ದಂಟು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯ.

ತಾವರೆಯು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೂವು ಎನ್ನುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮಾನವನ [illegible]ಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ತಾವರೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ತಾವರೆಯ ದಂಟನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪುರಾತನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು

1. ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಅಥವಾ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಲಸಿ ಹುಳುಕಡ್ಡಿಯಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಚರ್ಮಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಬಿಳಿ ತಾವರೆಯ ತಾಜಾಗಡ್ಡೆಯ ರಸ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ನಾಗರಹಾವು ಕಡಿದ ವಿಷ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಶ್ರೀಲಂಕಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ.
3. ತಾವರೆ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ತಾವರೆಯ ಬೇರು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
5. ತಾವರೆ ಎಲೆ ರಸವನ್ನು ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೂ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.
6. ತಾವರೆ ಎಲೆಯ ಹಾಸಿಗೆ ಮಾಡಿ ಜ್ವರ ಬಂದವರನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಹೂವಿನ ದಳಗಳು ಅಥವಾ ದಳಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗುಲ್ಕನ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದರದೊಳಗಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಗಾಯಗಳಿಗೂ (ಅಲ್ಸರ್) ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.
8. ತಾವರೆ ಶರಬತ್ ಸೇವನೆ ಸಿಡುಬಾದವರ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಸದಾಗಿ ಸಿಡುಬಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
9. ಕೆಂದಾವರೆಯ ದಳಗಳನ್ನು ಅರೆದಾಗಲಿ, ಚೂರ್ಣವನ್ನಾಗಲಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
10. ತಾವರೆ ಹೂವಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ 50-100 ಮಿ.ಲೀ. ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲನೆರೆಯಾದವರು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನೆರೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
11. ಕಮಲದ ದಳ ಮತ್ತು ಕೇಸರಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಕಾಲ್ಪಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿವಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲದಂತೆ 7 ರಿಂದ 14 ದಿವಸ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
12. ತಾವರೆ ಹೂವಿನ ಕೇಸರಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
13. ತಾವರೆ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶಿಥಿಲವಾದ ಸ್ತನಗಳು ಘನವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
14. ತಾವರೆಗಡ್ಡೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ. ಕಿರುಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಹಿಡಿ, ಮಾದಳದ ಹೀಚು-ಎರಡು, ಬಿಳಿಬಸರಿ ಬೇರು ಎರಡು ಹಿಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಸೇರು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಾರಿಯಂತೆ ಎರಡು-ಮೂರು ದಿವಸ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಪಶುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. •



ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಷವೆಷ್ಟು ?

ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿ, ಆಟಿಕೆಗಳು, ನಿತ್ಯಬಳಕೆಯ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳು, ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್, ಕ್ರೀಮ್, ಸೇಂಟ್, ಹೇರ್‌ಡೈ ಹೇರ್‌ಸ್ಪ್ರೇ, ನೈಲ್ ಪಾಲಿಶ್, ಸ್ಟೈನ್ ರಿಮೂವರ್, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದ ಕ್ಷೀರೋತ್ಪನ್ನಗಳು, ಸಾಗರೋತ್ಪನ್ನಗಳು - ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಒಂದಿಷ್ಟು ವಿಷವನ್ನೂ ನಾವು ಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳೂ ನಮಗೆ ಹೊಸತೇನಲ್ಲ. "ಹಾಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಬದುಕೋದೇ ಕಷ್ಟ .... " ಅಂದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಔದಾಸೀನ್ಯ ಖಂಡಿತಾ ತೋರಬೇಡಿ. ನೆನಪಿಡಿ - ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಂಜೆತನ, ಚರ್ಮಕ್ಷಯ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ, ಬುದ್ಧಿವೈಕಲ್ಯದಂತಹ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಾಗಿಲು ಬಡಿಯುವ ಮೊದಲು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಬದುಕಬಲ್ಲೆವು, ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಬದುಕಿಸಬಲ್ಲೆವು.

ಪರಿಸರದ ಮೊದಲ ಬಲಿ ಹೆಣ್ಣು

ಹೊಸ ಹೊಸ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ನಡೆದಂತೆಯೇ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಚರ್ಚೆ, ಶೋಧನೆಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಆದರೆ ಈವರೆಗೆ ಈ ಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಪುರುಷರನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ತಪ್ಪು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಬೇರೆ, ಪುರುಷನ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಬೇರೆ. ನೂರಾರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಪುರುಷನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವುದು ಈಗ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಋತುಮತಿಯಾದ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವಾಗ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಬೇರೆಬೇರೆ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿಗಳೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದ ಬೇಗನೇ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುವುದೂ ನಿರೂಪಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳು (Auto Immune Diseases)

ಕೆಲವು ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಪ್ರತಿಕಾಯ (Antibody) ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಇದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ನಡುವಿನ ಘರ್ಷಣೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಈ ರೀತಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳೂ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತವೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸತ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ 50 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಚರ್ಮಕ್ಷಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು 10 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೂ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಗಳ



ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕ್ಕಿಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲ, ತಾಯ ಹಾಲಿನಂಥ ಅಮೃತವಿಲ್ಲ, ತಾಯಿಗಿಂತ ಬಂಧುವಿಲ್ಲ - ಎಂಬುದೇ ಈವರೆಗಿನ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಿದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮೊದಲ ಪರಿಸರವಾದ ತಾಯ ಗರ್ಭವೇ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ, ಮೊದಲ ಆಹಾರವಾದ ತಾಯಹಾಲೇ ವಿಷವಾಗುತ್ತಿದೆ, ತಾಯಿಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ಶತ್ರುವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ ವಿಜ್ಞಾನ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನೀವೆಷ್ಟು ವಿಷ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯಿಲ್ಲದ ತಬ್ಬಲಿಯಾಗಿಸಲು ನೀವೆಷ್ಟು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಲೇಖನ ಓದಿ ... ನೀವೇ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ... !

ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಅವರ ಸಂಧಿನೋವು ಕುಗ್ಗುವುದು, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಸ್ಕಿರೋಸಿಸ್ (ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟುವಿಕೆ)ನ ಮರುಕಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಇವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. "ಇವು ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಯಾಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಅನುವಂಶಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲಾರದು. ಪರಿಸರದ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಎನ್‌ವೈರಾನ್‌ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೈನ್ಸಸ್'ನ ಡಾ.ಗ್ಲಿಂಡಾ ಕೂಪರ್.

ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ವಿಷಗಳು

(1) ಡೈ ಆಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು

ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನ ಉಪಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಡೈ ಆಕ್ಸಿನ್ Endometriosis (ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದ ಬೇನೆ) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬಂಜೆತನ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಕೊಡುಗೆ. ಪಿವಿಸಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಕಾಗದದ ತಯಾರಿಕೆ, ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಸುಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಮೂಲಕ ಡೈ ಆಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅತಿಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕ್ಷೀರೋತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದಲೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಡೈ ಆಕ್ಸಿನ್ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಡೈ ಆಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಕೆನಡಾಗಳಲ್ಲಿ ಆರು ಮಿಲಿಯನ್ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದು, ಅವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಂದಿ ಬಂಜೆತನದ ಶಾಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

(2) ಬಿಸ್ಫೆನಾಲ್ ಎ

ಈ ವರೆಗೆ ನಿರುಪದ್ರವಿ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಬಿಸ್ಫೆನಾಲ್ ಎ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ನೀಡುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಈಗ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳು, ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡುವ ಡಬ್ಬಿಗಳು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಪ್ರೊಟೀನ್ ತೆರನಾದ ವಿಶೇಷ ರಸಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನಾಳಗಳ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಅವನ್ನು ನೇರ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಅಂತಸ್ರಾವಕ (Endocrine)ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವುದರಲ್ಲಿ ಬಿಸ್ಫೆನಾಲ್ ಎ ಯ ಪಾತ್ರ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಬಿಸ್ಫೆನಾಲ್ ಎ ಕೂಡಾ ಅಗಾಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲುದು. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಲ್‌ಝೈಮರನ ಕಾಯಿಲೆ(ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ)ಯನ್ನು ಇದು ನೀಡಬಲ್ಲುದು. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೂ ಬಿಸ್ಫೆನಾಲ್ ಎ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ದೊರೆತಿದೆ.

> **ಅಲ್‌ಝೈಮರನ ಕಾಯಿಲೆ**
>
> ಅಲ್‌ಝೈಮರ್ ಒಬ್ಬ ಜರ್ಮನ್. ಅವನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ಕಾರಣ ಅವನ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದಂತಹ ಬುದ್ಧಿವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಪೂರೈಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ಆಧಿಕ್ಯವು ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಈಗ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಬಿಸ್ಫೆನಾಲ್ ಎ ಕೂಡಾ ಒಂದು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಬಿಸ್ಫೆನಾಲ್ ಎ ಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೂರವಿಡುವಂತೆ ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

(3) ಪರ್ಫ್ಲೋರೋ ಆಕ್ಟೇನ್ ಸಲ್ಫೊನೇಟ್ (PFOS) ಮತ್ತು ಪರ್ಫ್ಲೋರೋ ಆಕ್ಟನೋಯ್ಕ್ ಆಸಿಡ್(PFOA) :

ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್, ಹಲ್ಲು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಫ್ಲಾಸ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೂ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ವಿಷಪ್ರಾಯವಾಗಿವೆ. ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನವಜಾತ ಮರಿಗಳ ಸಾವು ಹಾಗೂ ಅಂಗ ಊನತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಲಂಕಾರಗಳಾದ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಬಲ್ಲ ವಿಷ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೇರುವುದಕ್ಕೂ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೇ ಜವಾಬ್ದಾರವಾಗಿವೆ.

(4) ಥ್ಯಾಲೇಟ್ಸ್

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗೆ ಮೃದುತ್ವ ನೀಡುವ ಗುಣ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಕ್ಕಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಜನಕ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಟಿಕೆ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಇದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದವು. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಥ್ಯಾಲೇಟ್ ಇನ್ನೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಥ್ಯಾಲೇಟ್ 20 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಸುರಕ್ಷಾ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಇದು ಎಷ್ಟೋ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಲೋಶನ್, ಕ್ರೀಮ್, ಹೇರ್‌ಜೆಲ್, ಸೇಂಟ್, ನೈಲ್‌ಪಾಲಿಶ್‌ಗಳಿಗೆ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವನ್ನು ಅಧಿಕ ಕಾಲ ಉಳಿಸುವ ಗುಣ ಥ್ಯಾಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿದೆ. ಕಂಪೆನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರಸಾದನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ವಿಷವನ್ನು ಚರ್ಮ-ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

(5) ಪಾದರಸ

ಮೇರಿಯ ಟೊಳ್ಳು ಹಲ್ಲನ್ನು ಪಾದರಸದಿಂದ ತುಂಬಿಸಲಾಯಿತು. ಅನಂತರದ ಆಕೆಯ ಅನುಭವಗಳೇ ವಿಚಿತ್ರ. ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿತು, ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಾಯಿತು, ಸದಾ ದಣಿವು, ದೇಹವೇ ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟಿದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ. ಮೇರಿ ಮತ್ತೆ ಪಾದರಸದಂತಾಗಬೇಕಾಗದರೆ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಪಾದರಸದ ಹೂರಣವನ್ನು ತೆಗೆಸಲೇ ಬೇಕಾಯಿತು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಪಾದರಸದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಾವ್ಯಾಧಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮಕ್ಷಯ,



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಮನೋವಿಕಾರದಂತಹ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಪಾದರಸ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

(ಅ) ಸಮುದ್ರಮೀನುಗಳಿಂದ ಸಮುದ್ರೋತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದರಸದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಸಿರು, ಬಾಣಂತನದ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಅಪಾಯಕರ. ಅಂತಹ ತಾಯಂದಿರು ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಹೀನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ನಿರೂಪಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಎಂಟು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪಾದರಸವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಪಾದರಸಭರಿತ ಮೀನುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಂತೆ ಅಮೆರಿಕದ 'ಸೆಂಟರ್ ಫೋರ್ ಸೈನ್ಸ್'ನ ತಜ್ಞರು ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

(ಆ) ಇತರ ಮೂಲಗಳು : ಪವರ್ ಪ್ಲಾಂಟ್‌ಗಳಂತಹ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸ್ಥಾಪನೆಗಳು ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಾದರಸವನ್ನು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಗರಪಾಲಿಕೆ ತೊಟ್ಟಿಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಹಳೆಯ ಬ್ಯಾಟರಿಗಳು ಪಾದರಸವನ್ನು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಇತರ ಮೂಲಗಳು. ತಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಸ್ಯಾಂಪಲನ್ನು ತಪಾಸಣೆಗೆ ನೀಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪಾದರಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಪರೀಕ್ಷಾಕ್ರಮಗಳು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಯತೊಡಗಿವೆ. "ಆ ಮೂಲಕ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗು ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದು ಗ್ರೀನ್‌ಪೀಸ್ ಎಂಬ ಪರಿಸರಾಸಕ್ತ ಒಕ್ಕೂಟ ಅಮೆರಿಕನ್ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಇವಿಷ್ಟಲ್ಲದೆ, ಗೃಹಿಣಿಯರು ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಣಿಸುವ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳೂ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಾನಿಲಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಸ್ಟೈನ್ ರಿಮೂವರ್‌ಗಳು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅನಿಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಅವುಗಳ ಶೇಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವವರು ಮಹಿಳೆಯರೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವಿಷಗಳ ಜಾಲಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೆರೆಯಾಗುವವರೂ ಅವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ

ಪರಿಸರದ ಮಾರಕ ಪ್ರಹಾರಗಳು ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಡ್ರೈಕ್ಲೀನಿಂಗ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಯಾರಿಕೆಯಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ತೋಟಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಮಿಕ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯತೆಗಳಲ್ಲದೆ ಎಟ್ರಾಜೈನ್‌ನಂತಹ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲವು.

ಪಿಂಗಾಣಿ- ಗಾಜುಗಳ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ತೋಟಗಳ ಕೆಲಸಗಾರರು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುವ ಸಿಲಿಕಾ ಚರ್ಮಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಂಗಸರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಗದ್ದೆತೋಟಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಲಿನಡೈರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಕೂಡಾ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಮಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ವಿಕಲಾಂಗ ಮಕ್ಕಳ ಜನನದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಬಹುದು.

ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ...

ಪರಿಸರದಿಂದಾಗಿ ತಾಯ ಎದೆಹಾಲು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ವಿನೋನಾ ಲಾಡ್ಯೂಕ್ ಎಂಬ ಅಮೆರಿಕನ್ ಲೇಖಕಿ ತನ್ನ ಪುಸ್ತಕ 'ಆಲ್ ಅವರ್ ರಿಲೇಷನ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಉತ್ತರ ಧ್ರುವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಂಗಡದ ಮಹಿಳೆಯರ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಪಾಲಿಕ್ಲೋರಿನ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬೈಫಿನ್ಯಾಲ್ ವಿಪರೀತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ವಿಲೇವಾರಿಯಿಂದಾಗುವ ಮಾಲಿನ್ಯವೇ

ಗಮನಿಸಿ

- ◆ ನೀವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಬಾವಿಯ ನೀರಾಗಿದ್ದರೆ, ಲೋಹಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ◆ ಸ್ಥಳೀಯ ತೋಟಗಳಿಂದ ಜೈವಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನೇ ಖರೀದಿಸಿ.
- ◆ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್‌ಗಳ ಬದಲು ಕಬ್ಬಿಣ, ಗಾಜು ಮತ್ತು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ◆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ◆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿಗಳ ಬದಲು ಗಾಜು ಮತ್ತು ಪಿಂಗಾಣಿಗಳ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ◆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತೊಳೆಯಬಹುದಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಡ್ರೈ ಕ್ಲೀನಿಂಗ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂತಹುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಜಾಡು ಹಿಡಿದು ಹೋದಾಗ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಘಟಕಗಳಿಂದಾಗುವ ಮಲೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಎದೆಹಾಲು ನಂಜಾಗಿರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದ ಯಾವುದೇ ಸ್ತರದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಡಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಬಡತನಕ್ಕೂ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಒಂದು ಸಮೀಪದ ನಂಟಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಕಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. 1960 ರಿಂದೀಚೆಗೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೂ ಏರಿದೆ. 30:1 ಇದ್ದ ಅನುಪಾತವು 8:1 ಎಂಬ ಹಂತ ತಲುಪಿದೆ.



ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ಆಧಿಕ್ಯ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಬಲ ಮೂಲವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಡೈರಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನಂತಹುದೇ ಹಾರ್ಮೋನು ಬೆರೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಲು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕದಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೀತಿಯ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮಾಂಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿರಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೇವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ನಾಟಿಕೋಳಿಗಳ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಮೊರೆಹೋಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಹಾಲಿನ ಬದಲು ಪಶುವಿನಹಾಲನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ತಜ್ಞರು ಈಗ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ತಾಜಾ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನ ಅಂಶವು ಬೇಡವಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನನ್ನು ಹೊರದಬ್ಬುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಬದಲು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಯ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಬಳಕೆಯೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್‌ಗಳು ಕಂಕುಳಲ್ಲಿರುವ ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್ ಕೂಡಾ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇವಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ವಸತಿ ಪ್ರದೇಶದ ಸಮೀಪ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳಿದ್ದಾಗ, ಕೀಟನಾಶಕ, ಇಲಿಪಾಷಾಣಗಳಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ, ಹೇರ್‌ಡೈ, ಹೇರ್‌ಸ್ಪ್ರೇ, ಹೇರ್‌ಸ್ಟ್ರೈಟ್‌ನರ್ ಗಳಿಂದಲೂ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಬೆದರಿಕೆಗಳಿವೆ.

ಅಂಡಾಶಯ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಶತ್ರು ಅಂಡಾಶಯ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಇದರ ಅಧ್ಯಯನ ಇನ್ನೂ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಮೈಗೆ ಟಾಲ್ಕಂ ಪೌಡರ್ ಪೂಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಇದರ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದೇ ಇದರ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯ.

ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ಲೊಮಿಫೀನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮರುಕಳಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಟೆಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಔಷಧಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರವೇ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸ್ತ್ರೀಕುಲದ ದುರದೃಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಳಸುವ ಟ್ಯಾಂಪನ್ (ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ)ಗಳೂ ಅಂಡ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಟ್ಯಾಂಪನ್‌ಗಳು

ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಧನ. ದುಂಡನೆಯ ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದರ ತುದಿಯಲ್ಲಿ



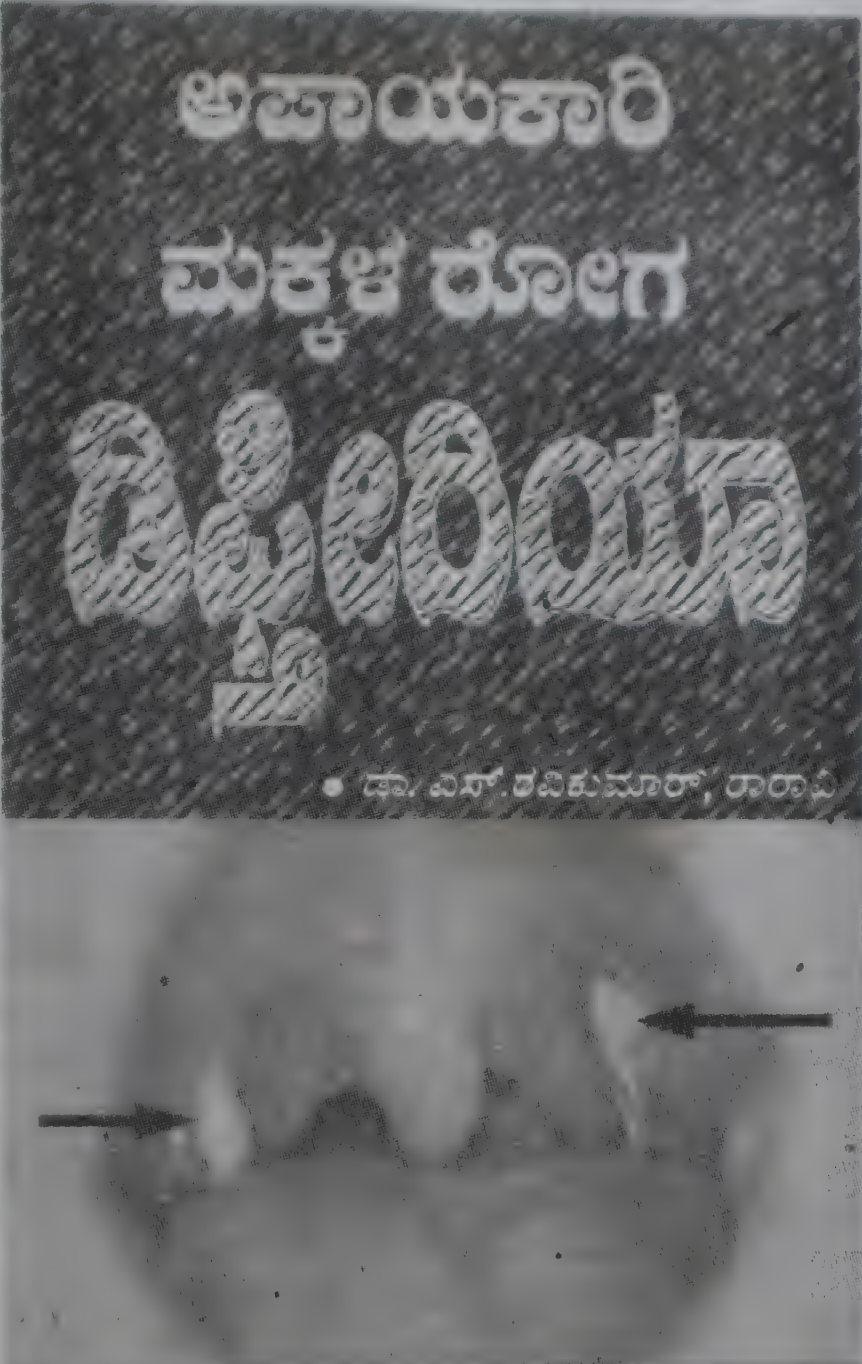
ಒಂದು ದಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನೊಳಗೆ ಇದನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದಾರ ಹೊರಗಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವು ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಇದು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ದಾರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊರಗೆಳೆದು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಟ್ಯಾಂಪನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 1930 ರಿಂದಲೇ ಟ್ಯಾಂಪನ್‌ಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ 1980ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ (ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ದುರ್ಮಾಂಸದ ಬೆಳವಣಿಗೆ), ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಕಂಪೆನಿಗಳು ಪರ್ಯಾಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸುರಕ್ಷಿತ ಟ್ಯಾಂಪನ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಆದರೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಡೈಆಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುವ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬೆದರಿಕೆಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಲ್‌ಝೈಮರನ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಮುಖವಾದರೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಲ್‌ಝೈಮರನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ, ಪುರುಷರು ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ಕೊರತೆಯೊಂದಿಗೆ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂನ ಅಂಶವೂ ಅಲ್‌ಝೈಮರನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಎಲುಬು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಸೀಸ, ಕಾಡ್ಮಿಯಮ್‌ನಂತಹ ಲೋಹಗಳಿಗೆ ಎಲುಬನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಎಲುಬು ಮುರಿದಾಗ, ಸೀಸವು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ಗಂಟಲುಪೊರೆ ರೋಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಎಳೇ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹತ್ತು-ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಂಪಾದ, ಶೀತ ವಾಯುಗುಣ ಈ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇದೊಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ.

ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊರಿನಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಮ್ ಡಿಫ್ತೀರಿಯೆ ಎಂಬ ಏಕಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಕಾರಣ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಹನಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ, ಬಾಯಿಂದ ತುಂತುರು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಗುಳು ಚಿಮ್ಮುವುದು. ಈ ಹನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ, ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸುವವು. ಜನಜಂಗುಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ, ಬಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣ, ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರ, ಸ್ಕೂಲ್, ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗಳು ರೋಗ ಹರಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಮುತ್ತು ಕೊಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದು ಒಂದು ದುರಭ್ಯಾಸವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಬೇಗ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಆಟದ ಸಾಮಾನು, ಬಳಪ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ವಸ್ತುವನ್ನು, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಆ ಮಗುವಿಗೂ ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ರೋಗ ಬಂದ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ನಲವತ್ತೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಐದು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗು ಮಂಕಾಗಿರುವುದು, ಇದರೊಂದಿಗೆ ತಲೆನೋವು, ಮೈ-ಕೈ ನೋವು, ವಾಂತಿ-ಬೇಧಿ, ಜ್ವರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ, ನಂತರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಆಹಾರ ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದು, ಕೆಮ್ಮು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ಪೊರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಟಲಿನ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಪ್ರದೇಶ, ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಮೂಗಿನಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗಂಟಲಿನ ಪೊರೆ ನಂತರ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ಬಾಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೊರಡುವುದು. ಗೊಗ್ಗರು ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಮಗು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತದೆ.

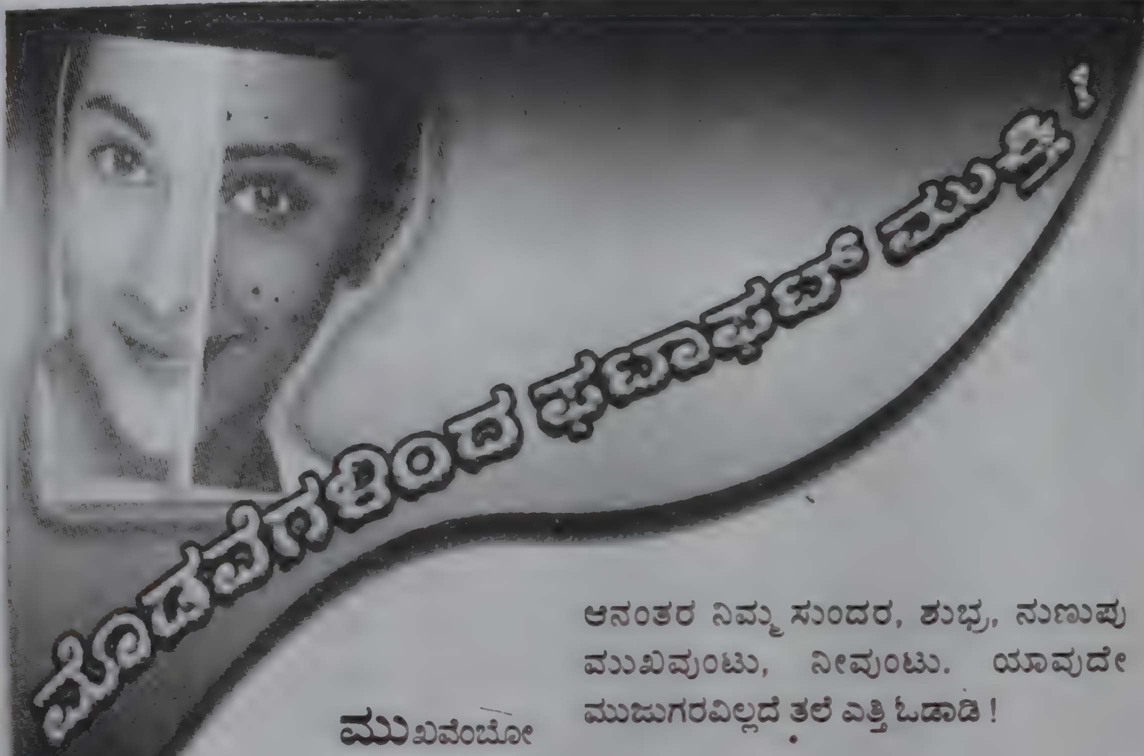
ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ, ಮೂಗಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲು ವಿಶಾಲವಾಗಿದ್ದು, ಗಾಳಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡುವಂತಿರಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಿಶು ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಎಂಜಲು ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ, ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದಾಗಲಿ, ಒಬ್ಬರು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂಥ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ರೋಗ ಬಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿ ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ರೋಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಸೋಂಕು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಂಕು ಇದ್ದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ (ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ) ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ■

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಪದ್ಮಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್
ರಾರಾವಿ-583 121.
ತಾ. ಸಿರಗುಪ್ಪ, ಜಿ. ಬಳ್ಳಾರಿ.



ಮುಖದ ಮೇಲೊಂದು ಮೊಡವೆ ಕಣ್ಣುಬಿಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಯೌವನ ಬಂದು ಅಪ್ಪಳಿಸಿತೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಯೌವನದ ದಿನಗಳ ಚಾರಿತ್ರ್ಯದಾಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಬ್ರೇಕ್ ಅವು. ಏನೋ ಮುಜುಗರ, ಏನೋ ಸಂಕೋಚ! ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ: ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಲು ಇಲ್ಲಿವೆ ಶ್ಯೂರ್‌ಶಾಟ್ ಉಪಾಯಗಳು.........

ಮುಖವೆಂಬೋ ಮುಖ ಬೊಂಬಾಟಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ ಯಾರಿಗೆ ಇರೋದಿಲ್ಲ ಹೇಳಿ ? ಅದರಲ್ಲೂ ಯೌವನದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆಸೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು, ಸಹಜ ಬಿಡಿ. ಆದರೆ ಮಾನವ ಮನದಲ್ಲಿ ರೆಕ್ಕೆ ಬಿಚ್ಚಿ ಪಟಗುಟ್ಟುವ ಈ ಆಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೂ ಗೊತ್ತೋ ಏನೊ? ಯೌವನದ ದಿನಗಳ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಅವೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆಲ್ಲ ನರ್ತನವಾಡಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತು ಉಳಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲಬಾರಿಯಂತೂ ಅವುಗಳ ದುರ್ಬುದ್ಧಿಗೆ ನೂರು ಕಾಲು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಾಳೆ ಯಾರೋ ಪ್ರಮುಖರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿರುತ್ತೀರಿ ; ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದರೆ ಮುಖದ ಆಯಕಟ್ಟಿನ ಜಾಗದಲ್ಲೊಂದು ಮೊಡವೆ ಹಲ್ಲು ಕಿರಿಯುತ್ತ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ ! ಸಿಟ್ಟು ಬಂದು ಅದನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ಸಾಯಿಸಿದಿರೋ, ತನ್ನ ಮರಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆಯಾಗಿ ಉಳಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇನೇನು ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿದರೂ ಜಪ್ಪಯ್ಯ ಎನ್ನದ ರಕ್ತ ಬೀಜಾಸುರ ಸಂತತಿ ಈ ಮೊಡವೆಗಳದು. ಈ ದರಿದ್ರ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ? ಎಂದು ಅದೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರೊ ಏನೋ ಅಲ್ವಾ ?

ಈಗ ನೋಡಿ, ನಾವಿಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೊಡವೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ಲಾನ್ ಒಂದನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದ್ರೆ ಆದರೆ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಪರ್ಮನೆಂಟಾಗಿ ಗುಡ್ ಬೈ ಹೇಳಬಹುದು. ಆನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಸುಂದರ, ಶುಭ್ರ, ನುಣುಪು ಮುಖವುಂಟು, ನೀವುಂಟು. ಯಾವುದೇ ಮುಜುಗರವಿಲ್ಲದೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಓಡಾಡಿ !

ಹಂತ - 1

ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪದರದ ಕೋಶಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ನೂತನ ಕೋಶಗಳು ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ 28 ರಿಂದ 45 ದಿನಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೃತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅದೆಷ್ಟು ನೀಟಾಗಿ ನಡೆದುಹೋಗುತ್ತದೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಕೆಲ ಬಾರಿ ಮೃತ ಕೋಶಗಳು ತೆಪ್ಪಗೆ ತಮ್ಮ ದಾರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತೊಲಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಸೀಬಮ್ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ತರಲೆ ಶುರುವಿಡುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಿರಿದಾದ ಮೇದೋಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ಜಿಡ್ಡು ಜಿಡ್ಡಾದ ಅಂಶ ಈ ಸೀಬಮ್. ಮೃತಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಸೀಬಮ್ ಸೇರಿಕೊಂಡು ರೋಮ ಕೂಪದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಡಬಲ್ಲವು. ಅದು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವೆರಡರ ಖತರ್‌ನಾಕ್ ಸಹಯೋಗಕ್ಕೆ ಕೊನೆ ಹಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಉದ್ದೇಶ.

ಈ ಹಂತದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ (!) ಗಾಗಿ ನೀವು ಶೇ.2ರಷ್ಟು ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ (SALICYLIC ACID) ಕಾನ್ಸಂಟ್ರೇಷನ್ ಹೊಂದಿದ ಲೋಶನ್‌ನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಲೋಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಕ್ರಿಯ ಘಟಕ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಲೋಶನ್ ಕಂಪೆನಿಯ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದರ ಹೆಸರನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಬಲ್ಲ.

ಬಳಕೆ :

ಮೊಡವೆಗಳಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಖರೀದಿಸಿದ ಲೋಶನ್‌ನ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಹನಿಗಳನ್ನು ಅಂಗೈಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಎರಡನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಮೊಡವೆಗಳಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ಕೆಲಕಾಲ ಉಳಿಸಿ, ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಬಿಡಿ.

ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎದ್ದಕೂಡಲೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮಾಡಿ. ಇನ್ನು 6 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ವ್ರತವಾದಂತಾಗಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯತಾನೆ ? ಹಾಗಾದ್ರೆ ನಡೆಯಿರಿ ; ಎರಡನೇ ಹಂತದತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯೋಣ.

ಹಂತ - 2

ಮೃತಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಸೀಬಮ್‌ನ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ಮೊದಲ ಹಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ಮೊದಲೇ ರೋಮಕೂಪದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಹೋಗಿರುವ ಆ ಕೊಳಕನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕಲ್ಲ? ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಗ್ಲೈಕಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ (GLYCOLIC ACID). ಇದು ರೋಮಕೂಪ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಚರ್ಮದ ಪಾಲಿಗೆ ಒಳಿತನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಕಿಣ್ವಗಳಿಗೂ ಉತ್ತೇಜನ

ನೀಡುತ್ತವೆ. ಗ್ಲೈಕಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಶೇ.8 ರಿಂದ 10 ರಷ್ಟು ಕಾನ್ಸಂಟ್ರೇಷನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸಕ್ರಿಯ ಘಟಕಗಳು ಇರದಿರುವುದೂ ಅವಶ್ಯಕ.

ಬಳಕೆ :

ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಪ್ರಯೋಗದ ನಂತರ, ಪ್ರಭಾವಿತ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಈ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಹಚ್ಚಿ. ಹಚ್ಚುವುದು ತೀರಾ ಸುಲಭ. ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಅಂಗೈಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಮಸ್ಯಾ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.

ಇದೂ ಕೂಡ ಆರು ವಾರಗಳ ವ್ರತ. ಆದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು. ಇನ್ನು ನಡೆಮುಂದೆ..... ಹಂತ ಮೂರಕ್ಕೆ.

ಹಂತ - 3 :

ಮೊದಲೆರಡು ಹಂತಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಮೇಲ್ಪಟ್ಟದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಖಲ್ಲಾಸ್ ಮಾಡಿದಿರಿ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೋಂಕು ಇನ್ನಷ್ಟು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ರೋಮಕೂಪದ ಒಳಗೆ ಅವಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಒದೆ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆ ಚಿಗುರೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವೇ ಇವು. ಪ್ರೊಪಿಯೋನಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಆಕ್ನೆಸ್ ಎಂಬ ವಿಚಿತ್ರ ಹೆಸರು ಕೂಡ ಅವಕ್ಕೆ ಇದೆ.



ಈ ಬಿನ್ನಾಣದ ಹೆಸರಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಒದೆಕೊಟ್ಟು ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸುವುದು ಬೆಂಜಾಯಿಲ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ (BENZOYL PEROXIDE) ನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ರಸಾಯನಿಕ ರೋಮಕೂಪದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಆ ಪ್ರವೇಶವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನೋ ಪರಿಣಾಮ !

ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಮಕೂಪ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಸೀಬಮ್ ಮತ್ತು ಮೃತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮೊಡವೆಗಳು ಯಾವ ದುಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿರುತ್ತವೆಂದರೆ ಎರಡನೇ ಹಂತ ಅವಕ್ಕೆ ತಗಲುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೋಟೆಯ ಬಾಗಿಲೇ ತೆರೆಯಲಿಲ್ಲವಾದರೆ ನಮ್ಮ ಬೆಂಜಾಯಿಲ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಯೋಧ ಒಳನುಗ್ಗಿ ಯುದ್ಧ ಮಾಡಿ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ? ಹೀಗಾಗಿ ಕೋಲ್ಡ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗೆ ಶರಣಾಗದೆ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲ.

ಚಾಕೋಲೇಟಿಗೂ ಮೊಡವೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ !

ಮೊಡವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಉಳಿದುಬಂದಿವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಲು ಇಲ್ಲೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಯತ್ನ.

ಮೊಡವೆಯ ಸೋಂಕು ಬೇರೆಯವರಿಂದಲೂ ತಗುಲಬಲ್ಲದು.

ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಲು ಮೊಡವೆಯೇನೂ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲೇ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೆರೆದ ಗಾಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ಹರಡುವುದು ಮೊಡವೆಯಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಾಣು.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭಾವವೇ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಪದೇಪದೆ ಮುಖ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಈಗಾಗಲೇ ಮುಖ್ಯ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿರುವಂತೆ ಮೃತ ಚರ್ಮ ಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಸೀಬಮ್ ಸೇರಿಕೊಂಡು ರೋಮಕೂಪವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೊಡವೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ತೊಳೆಯುವುದೇನೋ ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಮೃತಕೋಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದು ಸೀಬಮ್ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ತಲೆನೋವು ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ.

ಪದೇಪದೆ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆಯೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸೋಪು ಹಾಗೂ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಿ. ಮುಖವನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೋಪ್ ಫ್ರೀ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಕೊಟ್ಟಂತೆ.

ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಯಾವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ - ಗೊತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ ? ಆದರೆ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಯೌವ್ವನ ಬರುವುದೇ ತಿಂದುಂಡು ಮಜವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು. ಆಗಲೂ ಸನ್ಯಾಸಿ ಥರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸು ಅಂದರೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳಿ !

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸಬಹುದು.

ಅಲ್ಲಲ್ಲ...... ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲ ! ಅದನ್ನು ಮೊಡವೆ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಕೆಲವರು ನೀಡುವ ಉಚಿತ ಸಲಹೆ. ಮೊಡವೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ತ್ವಚೆಯು ಒಣಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೃತಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೆದ್ದಾರಿ. ಮತ್ತೆ ಸೀಬಮ್ ಜೊತೆ ಸರಸ ನೂತನ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ರಹದಾರಿ

ಈ ಫಜೀತಿ ಯಾಕೆ ಬೇಕು ? ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಬೇಡ, ಕುಡಿಯುವುದೂ ಬೇಡ. ಸುಮ್ಮನೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೈಮುಗಿದುಬಿಡಿ !

ಬಳಿಕ :

ಬೆಂಜಾಯಿಲ್‌ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಈಗ ಒಂದು ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೊಡವೆ ರೂಪುಗೊಂಡ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಆ ಭಾಗ ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ತಣ್ಣಗೆ ಭಾಸವಾಗಬೇಕು ಅಲ್ಲಿಯವರಗೆ ಐಸನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ. ನೆನಪಿಡಿ, ಇದು ತೀರಾ ಕೈಮೀರಿ ಹೋದ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂತಹ ಮೊಡವೆಗಳು ಮುಖದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯವಾಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒಂದೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ.

ಒಂದು ಅಂಶ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೀರಾ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನ್ನಿಸುವ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಡಿ. ಈಗ ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ಬೆಂಜಾಯಿಲ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಆ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ರೀಮ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ.

ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನೀವು ಮಲಗಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಪ್ರಭಾವಿತ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಕೋಲ್ಡ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಇಡಿ. ಮೆಡಿಕಲ್‌ಶಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಟವೆಲ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ನೀವೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆ ಬಳಿಕ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೃದು ಹಾಗೂ ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಜಾಯಿಲ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಪೂರ್ತಿ ಆರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಂಜೆ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಹಂತ - 4

ಈಗ ನಿಮಗೊಂದು ಖುಷಿಯ ವಿಚಾರ. ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮೂರನೇ ಹಂತಕ್ಕೆ ಮುಗಿಯಿತು! ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಪಾಲಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಹೇಳದೆ ಕೇಳದೆ ಪರಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಚೆಂದಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವನ್ನೂ ಮರೆಯದಂತೆ ಪಾಲಿಸಿ.

ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಆಯಿಲ್-ಫ್ರೀ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರನ್ನು ಹಚ್ಚಿ. ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆ ನೆನಪಿರಲಿ - ಸೂರ್ಯನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಎಸ್.ಪಿ.ಎಫ್‌ನ ಅಂಶ ಶೇ.15 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ ಒಣಒಣಗಿದಂತೆ ಭಾಸವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ನ್ನು ಹಚ್ಚಲು ಮೀನ-ಮೇಷ ಎಣಿಸಬೇಡಿ. ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಜೊತೆಗಿನ ಈ ಮುಖಾಮುಖಿಯನ್ನು ಮೊಡವೆ-ಫ್ರೀ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆರು ವಾರವೂ ಮುಂದುವರೆಸಿ.

ಯಾವುದೇ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸೋಪ್-ಫ್ರೀ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವಿದ್ದರಂತೂ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂತಹ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಗ್ಲೈಕೊಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹೊಂದಿದ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೂ ಸಾಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಗ್ಲೈಕೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕ್ರೀಮನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ವೇಳೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟಸ್ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇಸ್ಟರ್, ಟೋಕೊಟ್ರಾಯಿನಲ್ ಹಾಗೂ ಆಲ್ಫಾ ಲಿಪೋಯಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದೇ ಕ್ರೀಮ್ ನಿಮಗೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವಾದರೆ ಮೂರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ. ಮೊದಲ ದಿನ ಒಂದು, ಮಾರನೇ ದಿನ ಇನ್ನೊಂದು, ಮೂರನೇ ದಿನ ಮತ್ತೊಂದು - ಹೀಗೆ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಈ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಆಯಿಲ್‌ಬೇಸ್ ಹೊಂದದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಚೆಂದದ ಮುಖ ಹೊಂದೋಕೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬೇಕೇನ್ರಿ ? ಎಂದು ರಾಗ ಎಳೆಯಬೇಡಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವರು ಒದ್ದಾಡುವ ಪರಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇದೆಲ್ಲ ಏನೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದೂ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೇ ಆರಿಸಿ ನಾವಿಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕೆಲವೇ ಸಮಯ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಿ. ಬಾಕಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ ; ಮೋಜು, ಮಜಾ - with full confidence !

ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೆಷ್ಟು ಸರಿ ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲಿ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ಆ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ನಿಜವಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸುಳ್ಳಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತ ನೀರು ಉಪಯುಕ್ತ!

ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆ ತಪ್ಪು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಖನಿಜಯುಕ್ತ (Mineral Water) ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪೆನಿಗಳು ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ನೀರು ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು,ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗವಿದೆ ಎಂದು ಏನೆಲ್ಲಾ ನಂಬುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತ ಅಥವಾ ಸೂಪರ್ ಆಕ್ಸಿಜನೇಟೆಡ್ ಇರುವ ನೀರು ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಶುದ್ಧ ಸುಳ್ಳು.

ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೇನಿಯಾ ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಮಾಜಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆದ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಜಿ. ನಟಗೇನ್ ಶೋಧನೆಯ ಅನುಸಾರ ಪ್ರೆಷರಾಯಿಸ್ಡ್ ಆಕ್ಸಿಜನನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೊರ ನೂಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯದ ಬಾಟಲಿ ತೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನಿಲವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈಗ ನೀರಿನಲ್ಲುಳಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪಚನಶಕ್ತಿಗೆ ಇದರಿಂದೇನೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೀಲ್ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದುಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನೆ ಹಣಪೋಲು ಮಾಡಬೇಡಿ.



ಧಡೂತಿ ದೇಹದ ಮಂದಿಗೆ ನಡೆಯುವುದೆಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನಡೆದರೆ ಸಾಕು, ಇವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಆಯಾಸ. ಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸವೂ ಅತಿಶ್ರಮದಾಯಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರವುದರಿಂದ, ಅವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಶ್ರಮದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಅಧಿಕ ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತು ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ, ತೊಡೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಉಜ್ಜುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಶ್ರಮ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಎತ್ತಿಡಬೇಕಾದರೂ ಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಊರಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಧಡೂತಿಗಳ ನಡಿಗೆಯು

ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ

ಬಿ. ನರಹರಿ ಭಟ್

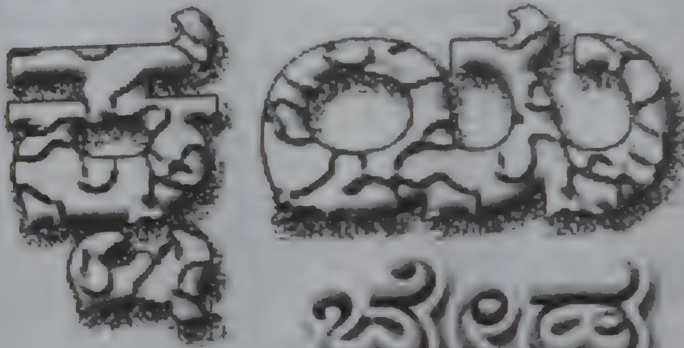
ಈ ರೀತಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಎತ್ತರ, ವಯಸ್ಸು, ಶರೀರ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಾಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ತೊಡೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡರೆ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳು ತುಂಬಾ ದಪ್ಪವಾಗಿ, ನಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಕುಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರು ಪಾದಗಳನ್ನು ತಿರುಚಿಬಿಟ್ಟಂತೆ, ವಕ್ರ ವಕ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತೊಡೆಗಳು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ಸೂಕ್ತ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಪಾದಗಳ ಅಳತೆಗಿಂತಲೂ ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಅಳತೆಯಿರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾದರಕ್ಷೆಯ ಅಳತೆ 6 ಸಂಖ್ಯೆಯಾದರೆ 8 ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಡಿಗೆಯು ಹಳೆಯ ಶೈಲಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಷ್ಟವೆಂದುಕೊಳ್ಳದೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ದಿನಗಳಾದರೂ, ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತಿತೂಕದಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪಗಾಗಲಾರವು ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದಿಷ್ಟೇ, ಗೋಧಿ, ಸೋಯಾಬೀಜ, ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಿಜಿಟೈನ್ ಎಂಬ ಆಮ್ಲವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಧಡೂತಿ ದೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಭೋಜನದ ನಂತರ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿಜಿಟೈನ್ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ನಡಿಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಣ್ಣಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ದೇಹದ ತೂಕವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 10 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಅತ್ಯಧಿಕ ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಖ್ಯಾತ ನಟರಾದ ಅಮ್ಜದ್‌ಖಾನ್ ಸಹ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ 10 ಪಟ್ಟು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗವೆಂದು ಪಾಲಕರು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ 10 ಅಥವಾ 20 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದಷ್ಟೂ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು!.





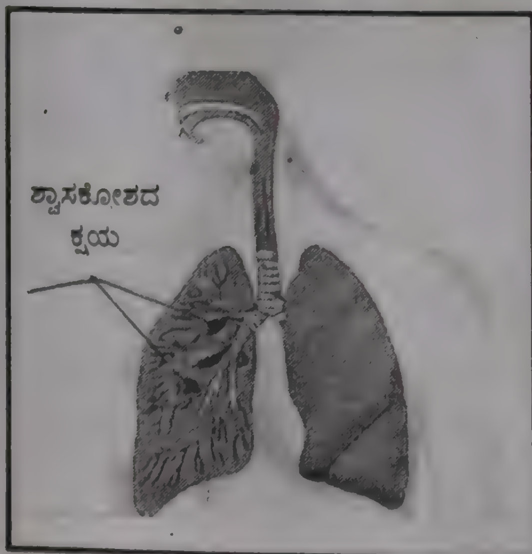
ಕ್ಷಯ ಬೇಡದ ಭಯ



ಎ.ಪ್ರದೀಪ್ ಕುಮಾರ್

ಕ್ಷಯ ಎಂದರೆ ಅದು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ರೋಗ, ಅದು ಬಂದರೆ ಸಣಕಲಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ, ಆ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಜನ. ಇದು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವಂಥದ್ದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಕ್ಷಯ ಎಂದರೇನು? ಪರಿಹಾರ ಏನು? ಲೇಖನ ಓದಿ.

ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಮಲೇರಿಯಾ, ವಾಂತಿ-ಬೇಧಿಗಳಂತೆ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ (Tuberculosis-TB) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. 'ಮೈಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್' (Mycobacterium Tuberculosis) ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್ ಎಂಬ ಜರ್ಮನ್ ವೈದ್ಯ 1882ರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಕ್ಷಯರೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಈತ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ ಮಾರ್ಚ್ 24ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಕ್ಷಯರೋಗ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುವಾದ ಮೈಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಅಥವಾ ಪುಪ್ಪುಸ ಹಾಗೂ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಭಾಗ ದೇಹದ ಇತರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಯ ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಹೊರಬರುವ ತುಂತುರುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ರೋಗಾಣುಗಳು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಸೇರಿ ಆತನಿಗೂ ಸೋಂಕು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗದ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅವು-ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶೇತರ ಕ್ಷಯರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಅಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ಕ್ಷಯರೋಗಗಳು.

1. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯರೋಗಗಳು

ಇದರಲ್ಲೂ ಎರಡು ಬಗೆ. ಒಂದು - ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ಕ್ರಿಮಿಗಳುಳ್ಳ ರೋಗ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಲ್ಲದ ರೋಗ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಸತತ ಮೂರು ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಫಸಹಿತ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಒಣಕೆಮ್ಮು.
- ಜ್ವರ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ದೇಹ ಕೃಶಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆತ ಇಲ್ಲವೇ ಟೊಳ್ಳಾದ ಪ್ರದೇಶದ ಹೊರಪದರಿನ ಹೀಚಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆದು ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಬೀಳುತ್ತದೆ.
- ಹಸಿವೆಯಾಗದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಬಯಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

- ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಿರುವ ನೆಣ ಕರಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸವಕಳಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೋಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡಂತೆ ಉಬ್ಬಸ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

2. ಶ್ವಾಸಕೋಶೇತರ ಕ್ಷಯರೋಗಗಳು

- ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ಷಯ.
- ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಕ್ಷಯ.
- ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ಷಯ.
- ನರಮಂಡಲದ ಕ್ಷಯ.
- ಮೆದುಳು, ಮೆದುಳುಪೊರೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಷಯ.
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಷಯ.
- ಕರುಳುಬೇನೆಯ ಕ್ಷಯ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ಷಯರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಊತ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೀವು ಸೋರಿಕೆ ಇರಬಹುದು.
- ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಕ್ಷಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಬಾವು ಹಾಗೂ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ತೊಡೆ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು ಆಗಬಹುದು.
- ಮೆದುಳು ಕ್ಷಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕ್ಷಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸತತ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಜ್ವರ, ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಊತ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶೇತರ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಂತೆ ಇತರರಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಯ ಬೆಳೆದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ ಮುಖ, ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡಿರುವ ದೇಹ, ಬಾಗಿದ ಬೆನ್ನು, ಹೊಳೆಯುವ ಹಾಗೂ ಒಳಸೇರಿದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಗಳು, ಸವಕಳಿ ಹೊಂದಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇದು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದುವಂತೆ ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೃಶಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಬಲ ರೋಗ ಎಂದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸಮಸ್ಯೆ

ಕ್ಷಯರೋಗದ ನಿವಾರಣೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣು ಹೊಂದಿರುವವನು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆತ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 15 ಜನರಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1,27,500 ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳು ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. 5,10,000 ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳು ಇತರೆ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕುರುಹನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 60,000 ಜನರು ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

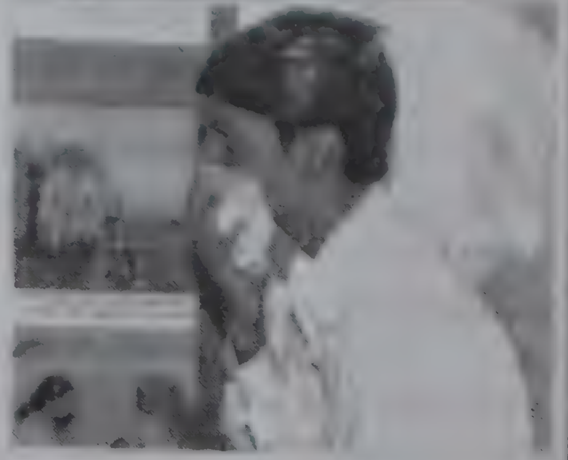
ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಸಾವಿರ, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಐದು ಲಕ್ಷ ಜನರು ಕ್ಷಯ ರೋಗದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 1.4 ಕೋಟಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ಪೀಡಿತರಿದ್ದು, ಅವರಲ್ಲಿ 35 ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳು ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ 22 ಲಕ್ಷ ಹೊಸರೋಗಿಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪೈಕಿ 10 ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳ ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಸುಮಾರು 15ರಿಂದ 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಷಯ ಪೀಡಿತರಾಗುವರು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವರು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ನಂತರದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಮರಣದಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮೂರು ಲಕ್ಷ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿರ್ಗತಿಕರಾಗುತ್ತಿರುವರು. ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷಯಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅವರ ಗಂಡಂದಿರು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಕ್ಷಯರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 1962ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ



ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಂಬಂಧ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ 1992ರಲ್ಲಿ ಪುನರಾವಲೋಕಿಸಿ ಪರಿಷ್ಕೃತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶ-ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಾತಿ ಮಾಡಿ, ನೇರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು, ನಿರಂತರ ಔಷಧಿ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಭಾರತವನ್ನು ಕ್ಷಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು.

ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಟೆಕ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನ: ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ, ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನ. ಕಫವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಬೇರ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಪಡೆದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವುಳ್ಳ ರೋಗಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲಾ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ರೋಗಿಯ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸವನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡು ರೋಗಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಕೊಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಫ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಎರಡೂ

ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿ ಕಫ ಶೇಖರಣಾ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಫವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತರುವಂತೆ ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕಫವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮೂರು ಹೊಸ ಗಾಜಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಜೀಲ್ ನೀಲ್ಸನ್' ಕಫಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಲೇಪನಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ಲೇಪನಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಕ್ಷಯಕ್ರಿಮಿಗಳು ರಾಡ್ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ 1.2 ರಿಂದ 4 ಮೈಕ್ರಾನ್ಸ್ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು AFB (Acid Fast Bacilli) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಫ ಲೇಪನದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಸಿಲೈಗಳು ಇರುವ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 3+ , 2+, 1+, Scanty ಎಂದು ಶ್ರೇಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಸಿಲೈಗಳು ಒಂದೂ ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪೈಕಿ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ಬ್ಯಾಸಿಲೈಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ರೋಗಿಯನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗಿಯೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗದ ಪತ್ತೆಗೆ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ (X-ray) ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಇದು ದುಬಾರಿ ಮತ್ತು ಕಫದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಿಧಾನ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

ಪರಿಷ್ಕೃತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (RNTCP)ದಡಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 1, 2, 3 ಎಂಬ ಮೂರು ವಿಧವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವರ್ಗಗಳು ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಇವೆ. ಈ ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಡಾಟ್ಸ್ (DOTS)ಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಡಾಟ್ಸ್ ಪ್ರೊವೈಡರ್‌ಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ನೇರ ನಿಗಾವಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅಥವಾ ನೇರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ - ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಥವಾ ಡಾಟ್ಸ್ ಪ್ರೊವೈಡರ್‌ಗಳ ಎದುರಿನಲ್ಲೇ ಕ್ಷಯರೋಗಿಯು ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.

ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ

1. ತೀವ್ರ ತರಹದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಹಂತ.
2. ಮುಂದುವರಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಹಂತ.

ಕ್ಷಯ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಜೋಡಿಯನ್ನು ಆ ರೋಗಿಯು ಯಾವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೋ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ತೀವ್ರ ತರಹದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದಿನಬಿಟ್ಟುದಿನ ಅಥವಾ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ರೋಗಿಯ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೇಲ್ಕಂಡ ಔಷಧಿಗಳ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಜೋಡಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರೋಗಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣ ಮುಖನಾಗುವವರೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ದಿನಬಿಟ್ಟುದಿನ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ ರೋಗಿ

ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಪಾತ್ರವೂ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಕ್ಷಯ ಎಂದು ಗುರ್ತಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ರೋಗಿಯು ಕೆಳಕಂಡ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖನಾಗಬಹುದು.



- ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಕಫದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬಾರದು. ಉಗುಳಿದರೂ ಅದನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳವಿರು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಅಥವಾ ಸುಡಬೇಕು.
- ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುದ್ದಾಡುವುದು, ಅವರ ಮುಂದೆ ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಸೀನುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು.
- ಸೀನುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.



ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಸುರಕ್ಷೆ ನೀಡಲು ಬಿಸಿಜಿ (BCG) ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಹುಟ್ಟಿದ 24 ಗಂಟೆ ಒಳಗೆ ಹಾಕಿಸಿ. ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗುರುತು ಎಡತೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲದ ಎಳೆಯ ಮಗು ಕಂಡಾಗ ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರಿಗೆ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡದೇನಲ್ಲ. ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಸಂಶಯ ಬಂದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ. ಅವರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸಿ. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಮೆಡಿಕಲ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ಟೆಕ್ನಿಷಿಯನ್,
ಪಿ.ಎಚ್.ಸಿ.ಎಂ.ಎಂ.ವಾಡ,
ಹಡಗಲಿ ತಾ, ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಮನೋದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು

ನಮ್ಮ ಮನೋದೃಢತೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ವೊಂದನ್ನು ವಿಖ್ಯಾದ ಆಹಾರ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವಿಕಾಸ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಸಂಶೋಧಿಸಿವೆ. ಆ ರೀತಿಯದ್ದಾದ ಆಹಾರ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ.

20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು 92 ವರ್ಷ ಗಳೊಳಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 65 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾಗೂ 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹಾಗೂ ಬಿ$_{12}$ ಜೀವಸತ್ವವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ವಾಗಿ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

21 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರದ ಹಾಗೂ 65 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಇವರುಗಳು ಮನೋದೃಢತೆಯಿಂದಿರದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಭಾಳಿ ಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಮಹಿಳೆ ಯರು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ಅಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

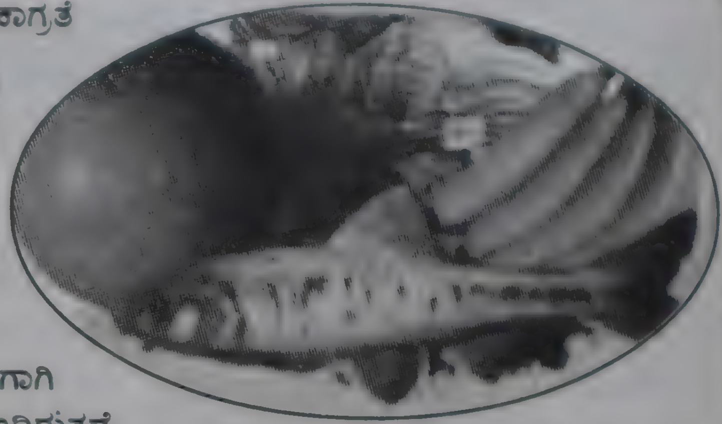
20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆ ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಕಚೇರಿ ಮುಂತಾದೆಡೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಚುರುಕಾಗಿಯೂ, ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕಾದದ್ದು ಅವಶ್ಯಕ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೈರಿಟಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ಜೀವಸತ್ವವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶವು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೋಯಾ ಅವರೆ, ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಡೇಪಕ್ಷ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಾಬೂಲ್ ಕಡಲೆ, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬ್ರೆಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ$_{12}$ ಜೀವಸತ್ವವು ಹೇರಳ ವಾಗಿದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ದಿನಗಳು ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ ಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಈ ಸತ್ವಗಳು ಮೆದುಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸತ್ವಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತವು ಸರಬ ರಾಜಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಟೀನೇಜ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ 13ರಿಂದ 19 ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗಿರುವವರಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಚಿಂತನಾಶಕ್ತಿ ಇರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷತೆ ಮುಂತಾದವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಲು ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಣುವುದಲ್ಲದೆ ಋತುಚಕ್ರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ವವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೋಮಾರಿತನ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ಮಂಕುತನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಸೋಯಾ ಅವರೆ, ಕೈಕಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿಯ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು, ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಬೇಳೆ ನಮೂನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವವು ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ದೇಹವು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು, ಎಲೆಕೋಸು, ಕಾಬೂಲ್‌ಕಡಲೆ ಮುಂತಾದವು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಗಾಗ ರೇಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅಂಥವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮೀನು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಅವರುಗಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಿರೋಟನಿನ್ ಸತ್ವ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಸರಿ, ಉಲ್ಲಾಸಯುತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತಾರೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ವನ್ನೊಳ ಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ನಾಲ್ಕೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವೃದ್ಧರನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ, ಅವರು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

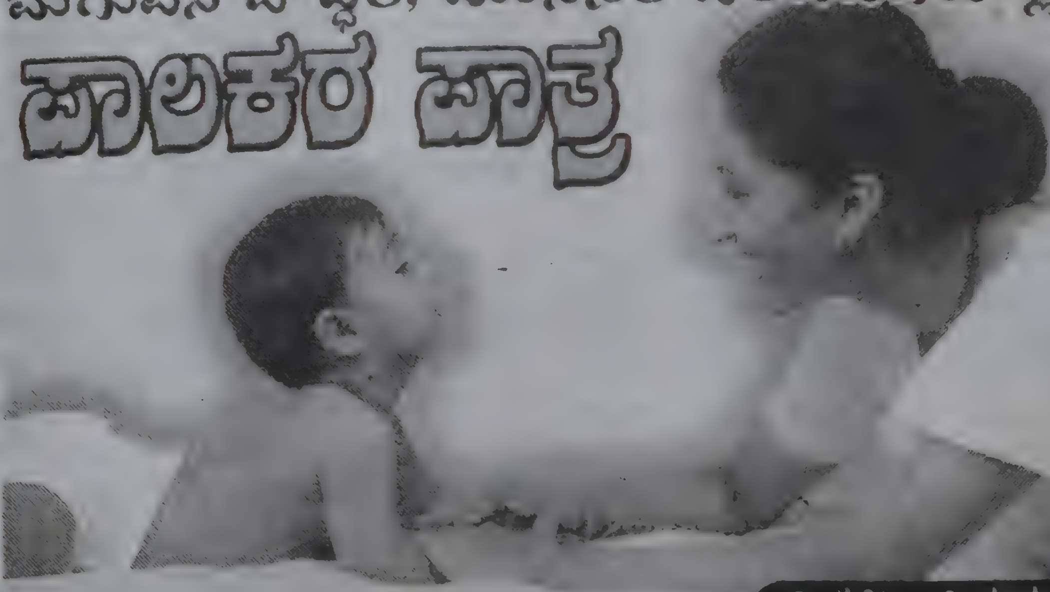


ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನಿಲಾಲೈನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥವಿದೆ. ಈ ವಸ್ತುವು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೂ ಒಸರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ದಿಯೋ ಫ್ರೊಮೈನ್, ಕೆಫೈನ್ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾ ಗಲೂ ಚೈತನ್ಯಯುತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆದರೆ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 20 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಿಂದ 40 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳೊಳಗೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹುಳುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ 4 ಗಂಟೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಚಹಾ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಪಾನೀಯಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದನ್ನು ಸೇವಿಸು ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹೀರುತ್ತಾ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಈ ರೀತಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫೈನ್ ಅಂಶವು ದೇಹದ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸುಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ, ಉತ್ಸಾಹ ದಿಂದಿರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಬಿ. ಮಂಜುಳಾಭಟ್
ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಬೀದಿ,
ಅಂಚೆ: ಕುಕನೂರು-583 232. ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಮಗುವಿನ ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ

ಪಾಲಕರ ಪಾತ್ರ



● ಪ್ರತಿಭಾ ಬಿ. ಕುದ್ತಡ್ಕ

ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂಬುದು, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅನುಭವ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ ನಿಜ, ಆದರೆ ಪರಿಸರವೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಕುಟುಂಬ :

'ಮನೆಯೇ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ, ತಾಯಿಯೇ ಮೊದಲ ಗುರು' ಎಂಬುದು ಹಳೆಯ ಹೇಳಿಕೆ.



ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಸಂತರು, ರಾಷ್ಟ್ರನಾಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ತಾಯಿಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಾಣುವಾಗ ಈ ಹೇಳಿಕೆ ಇಂದಿಗೂ ಅಪ್ರಸ್ತುತವಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಮನೆಮಂದಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕಮಟ್ಟ ಉನ್ನತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೇಗ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವತಂತ್ರ ವಿಶಾಲ ವಿಚಾರಧಾರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಕೌತುಕಗಳು ಹಲವಾರು ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರ ಸಂದೇಹಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಆ ಕುರಿತು ಮಗು ಕೇಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಾನೇ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ತೀರಾ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದ, ಕೇಳಬಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಮಗು ಕೇಳಿದಾಗಲೂ 'ನಿನಗದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ಅದೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಬಾರದು' ಎಂಬ ಗದರಿಕೆಯ ಬದಲು, ತಮಗೂ ಆ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ಹಿರಿಯರು ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ನಟಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನೆರೆ-ಹೊರೆ

ನಡೆದಾಡತೊಡಗಿದ ಮೇಲೆ ಮಗು ತನ್ನ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ತಾನೇ ಹಿಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗೆಳೆಯರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವೂ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲೆ ಆಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಅಂಟದಂತೆ ಹೆತ್ತವರು ಕಾವಲು ಕಾಯಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿಯೇ. ಮಗುವಿನ ಗೆಳೆಯರ ಬಳಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿರಲೇಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಶಾಲ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ನೀಡುವಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವೊಂದರಿಂದಲೇ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಚಿತ್ರಕಲೆ, ನೃತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಚರ್ಚಾಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೇ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಹೆತ್ತವರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರೀತಿ ಅನುಕಂಪಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಗಳು ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಧ್ಯೆ ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ, ಸಂಘಟನೆ ಇರಬೇಕು.



ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಅಳಿದು ದಶಕಗಳೇ ಕಳೆದಿವೆ. ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಸೊಸೆಯಂದಿರು, ಎಲ್ಲಾ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲರ ನಡುವೆ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಎಂಬಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಕುಟುಂಬದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನೋಭಾವ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಿರುವುದು ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ-ಮಗುವಿನ ಒಂದು ಸೀಮಿತ ಪ್ರಪಂಚ. (ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಏಕಸಂತಾನ ಪ್ರಿಯರಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅನ್ನುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ) ಆದರೆ ಆ ಸೀಮಿತ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಹೊರಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಭಾವ ಮಾತ್ರ ಅಗಾಧ. ಹಿಂದೆ ತನ್ನ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಮಾತ್ರ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಪಂಚವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಮನೆಯೊಳಗೆ ತೆರೆದಿಡಲು ಟಿವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳಿವೆ. ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಖಂಡಿತಾ ಇದೆ.

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಸರ

ಬದುಕಿನ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಧ್ಯೇಯಗಳು, ಧೋರಣೆಗಳು, ನೈತಿಕತೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಸರದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಉನ್ನತವಾಗಿದ್ದಷ್ಟು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ, ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಬಂಧ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಮೆದುಳು, ಮೆದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳೂ ಬೆಳೆಯಲೇಬೇಕು. ಆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

12 ರಿಂದ 20ರ ವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮಗು ಪ್ರೌಢವಾಗುವುದು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ. ಹುಡುಗರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಮೊದಲೇ ಕೌಮಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಿಶೋರರು ತುಂಬಾ ಚುರುಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಚಂಚಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲೋ ಕಲ್ಪನಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಒಮ್ಮೆ ನಿರುತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹುರುಪಿನ ಬುಗ್ಗೆಯಂತಿರುವುದು, ಆಳವಾದ ನಿರಾಸೆ ಇಂತಹ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಿಶೋರರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲ, ಆದರೆ ಹಿರಿಯರು ಅವರನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಇತರರ ಟೀಕೆಗಳ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಾಚಿಕೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವಾಸ್ತವ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಇವರು ಪಲಾಯನ



ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಬದಲು ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಮ್ಮ ಧೋರಣೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಶಾಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅವರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಂದು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ನರಮಂಡಲವು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ, ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಕಿಶೋರರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಆತ್ಮರತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕನ್ನಡಿಯೆದುರು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೆದುರಿಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಾನು ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುವುದು. ತನ್ನದೇ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಇತರೆಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುವುದು, ಇವು ಕಿಶೋರರ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳು. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ದುರಭ್ಯಾಸ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ನಂತರದ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಸಲಿಂಗ ಪ್ರೇಮ

ಸಲಿಂಗ ಪ್ರೇಮವು ತೀವ್ರ ತುಡಿತ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆನಂತರದಲ್ಲಿ ಆ ಆಕರ್ಷಣೆ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದವರ ಮೇಲೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಮುದ್ದಾಡುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ಪರಸ್ಪರರ ಸಾಂಗತ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ಬಯಸುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ಮಲಗುವುದು, ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಮ್ಮ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಇವು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದೆಡೆಗೆ

ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಪರಸ್ಪರೆಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಂತನೆಯಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಮುಗ್ಧ ಪ್ರೀತಿ-ಆಕರ್ಷಣೆಗಳೇ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು, ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೂತು ಮಾತಾಡುವುದು, ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಸೆಳೆದಿಡಲು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಸೌಂದರ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನಕೊಡುವುದು, ಸಿನಿಮಾ-ಪಾರ್ಕ್ ಬೀಚುಗಳಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗೆ ತಿರುಗಾಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯವವರೆಗೆ ತಲುಪಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದಿನ ಕಿಶೋರರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆ

ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಧಾರ್ಮಿಕ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಕೆಲವರು ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಯುಳ್ಳವರು ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ದಾರಿಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಧಾರ್ಮಿಕತೆಯ ಮೂಲಕ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಬಹುದು.

ಬಹಿರ್ಮುಖತೆ

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಮತ್ತೆ ಬಹಿರ್ಮುಖಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಈ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪೋಷಿಸಿದರೆ, ಶಿಸ್ತು, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ದೃಢತೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸಹಕಾರ, ಸತ್ಯಸಂಧತೆಯನ್ನು ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕನನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಹಂತ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ.

ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕೊರತೆ

ಕಿಶೋರರ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸದಾ ಚಂಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹಠ ಹಿಡಿಯುವುದು ಇವರ ಸ್ವಭಾವ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಪ್ರೌಢ ಬದುಕಿನತ್ತ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಯಾಣದ ಅವಧಿ ಇದು. ಇದನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅತಿ ಭಾವುಕತೆ

ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿದ್ದಾಗಲೂ ಕಿಶೋರರ ಮನಸ್ಸು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ,

ಭಾವುಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಗೌರವ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಕಿಶೋರರಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಪರೀತ ಕಲ್ಪನೆಗಳು

ವಿಪರೀತ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಗಲುಗನಸುಗಳ ಭ್ರಮಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ತೇಲಿಹೋಗುವುದು ಕಿಶೋರರ ಸ್ವಭಾವ. ಆದರೆ ಸದಭಿರುಚಿಯುಳ್ಳ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಚಿತ್ರಕಲೆಯಂತಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನ್ನು ಹೊರಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದಿನ ದಾರಿ ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ನಿರ್ಣಯಗೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಸಕ್ತಿಗಳು

ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವರ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಿಶೋರರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಪ್ರೇಮ ಕಾದಂಬರಿಗಳು, ಕಥೆಗಳು, ನಾಟಕ, ಕವನಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳತ್ತ ಆಸಕ್ತರಾಗಿ ಸದಾ ತಮ್ಮ ಚೆಲುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಂಗಿನತ್ತ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲೂ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಒಲವು ತೋರುವುದಿದೆ.

ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಲವು ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಧೈರ್ಯ, ಸಾಹಸಮಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದತ್ತ ಆಸಕ್ತರಾಗಬಹುದೆಂಬ ಕುರುಹುಗಳು ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಸಿಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಹಳ ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. 15 ರಿಂದ 20ರ ಅವಧಿಗಿಂತಲೂ 10ರಿಂದ 15ರ ಅವಧಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇನ್ನೂ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಾತ್ರ ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 20ರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಉಚ್ಛ್ರಾಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಕಿಶೋರರ ಶಿಕ್ಷಣ

ನಿಜವಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ. ಯಾಕೆಂದರೆ ತಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ, ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅವರು ಪರಿಗಣಿಸತೊಡಗುವುದೇ ಈ ಹಂತದಿಂದ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಸ್ವಯಂಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಓದುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ದರೆ ನಾಳಿನ ಕವಿಗಳು, ಚಿತ್ರಕಾರರು, ಶಿಲ್ಪಿಗಳು, ಗಾಯಕರು, ಅವರಾಗಬಲ್ಲರು. ಲಲಿತಕಲೆಗಳತ್ತ ಮಕ್ಕಳ ಮನವೊಲಿಸಲು ಈ ಹಂತ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಹಿರಿಯರು ಸದಾ ತಮ್ಮ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದು ಖಂಡಿತಾ ತಪ್ಪು. ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮಗೌರವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ವಿಕಸನವಾಗುವಂತಹ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಅತಿಶಿಸ್ತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಠಮಾರಿಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ, ನಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಸೇಡಿನ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೇ ಕಿಶೋರರು ದಾರಿತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆತ್ತವರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. •



ತಾಯಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

ಶಿಶುಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದು



ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಇದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ "ಕ್ಯಾನಸರ್ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ" ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಪ್ರಕಟಿಸಿತ್ತು.

ಈ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಮೆರಿಕದ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದವರು. ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಎಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುವ ಘಟಕಗಳ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು. ಅವರು 276 ಜನ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದರು. ಇವರ ಪೈಕಿ 138 ಸ್ತ್ರೀಯರು ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ "ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ" ದಿಂದ ಬಳಲುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತಿದ್ದರು. ಇನ್ನುಳಿದ 138 ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶಿಶುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾಗಿದ್ದವು. ಈ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ "ಗ್ಲುಟಾಥೈಯೋನ" ಹಾಗೂ "ಕ್ಯಾರಾಟೆನಾಯಿಡ್ಸ್"ಗಳು ತಾಯಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವವು ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಎರಡೂ ಘಟಕಗಳು ಪ್ರೊಟೀನ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಘಟಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಹೀನ ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಘಟಕಗಳು ಪ್ರೊಟೀನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ತಿನಿಸುಗಳೆಂದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಜ್ಜರಿ, ಅವರೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಕ್ತಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಯಾವ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರಾಟೆನೊಯಿಡ್ಸ ಹಾಗೂ ಗ್ಲುಟಾಥೈಯೋನ್ ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದೋ ಆ ತಾಯಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕಂತೂ ಅಮೂಲ್ಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಬವಣೆ ಇಲ್ಲ. ಕಾರಣ ನಾವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. •

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗಾಗಿ 'ಷುಗರ್‌ಫ್ರೀ' ಆಲೂಗಡ್ಡೆ



ಬಡಪಾಯಿ ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕೊರಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭ-ಔತಣಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಚೀಪ್ಸ್, ವೇಫರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಮಾಡಲಾದ ಕುರುಕುರು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೇ ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬಂದಿದೆ 'ಷುಗರ್ ಫ್ರೀ' ಆಲೂಗಡ್ಡೆ! ಈ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯು ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಂತೂ ಖಂಡಿತಾ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ಸ್ಟೋರೇಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅನುಸಾರ ಹೊಲಗಳಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾದ ತಾಜಾ-ತಾಜಾ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟೋರೇಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಸಂಕ್ರಮಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ 'ಷುಗರ್ ಫ್ರಿ' (ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ) ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯ ಅಭಿಯಾನವೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ಸಂಘಟನೆಯ ಪ್ರಮುಖರಾದ ಸ್ವಪ್ನ ಮಂಡಲ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ "ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟೋರೇಜ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಸ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿ ಹಳೇ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿಯಾದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜನ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೂ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ 'ಷುಗರ್ ಫ್ರೀ' ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

• • •

ಸಂತಾನ ಸುಖವನ್ನು ಕಸಿದು ಕೊಳ್ಳುವ ಗುಟ್ಕಾ!

ಪುರುಷರು ಗುಟ್ಕಾ ಅಗಿಯುವ ಚಟದಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಂತಾನ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರಂತೆ. ಲಕ್ನೋದ ಕಿಂಗ್ ಜಾರ್ಜ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಯೂರೋಲಾಜಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ.ದಿವಾಕರ್ ದಲೇಲಾ ಅವರು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಾನ್ ಮಸಾಲಾ ಅಥವಾ ಗುಟ್ಕಾವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವರು ತಂದೆಯಾಗುವ ಅವಕಾಶ 'ದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು 'ಓಲಿಗೋಸ್ಪರ್ಮಿಯಾ' ಅಥವಾ 'ವೀರ್ಯಾಣು ಕ್ಷೀಣತೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಡಾ.ದಲೇಲಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯುವಕರು, ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರು, ಕೂಡಾ ಗುಟ್ಕಾ ಅಗಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ, ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಈ ಅಪಾಯ ಅನೇಕ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಿಶೋರರು ಮತ್ತು ತಾರುಣ್ಯದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿರುವ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆಗಳು ಆಗತಾನೇ ಆರಂಭವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಿನ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದಕ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುವ 'ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಉತ್ಪಾದನೆಯೂ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥಾದ್ದರಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಟ್ಕಾದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ಸತ್ವದ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಇದರಿಂದ ಅಡೆತಡೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಡಾ. ದಲೇಲಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಗುಟ್ಕಾದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶವು ಮೊದಲು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಗತಿಶೀಲತೆಯ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ನಿಶ್ಕ್ರಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿಶೋರರು, ಯುವಜನರು ಗುಟ್ಕಾ-ಪಾನ್ ಮಸಾಲಾ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುವಿರಿ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ!

• • •

ಹೃದ್ರೋಗದ ಕೆಲವು ಅಚ್ಚರಿಗಳು

- ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಬಾಧೆ ಕೊಡುವ ಗಂಟಲು ನೋವು, ಶೀತ, ಸಂಧಿವಾತ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಹೃದ್ರೋಗ (ರ್‍ಯುಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಸ್)ಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪಿ ರೋಗಪೀಡಿತರಾದ ಐದು ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ಗಂಟಲು ನೋವಿನಂಥ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೀಲು, ಗಂಟಲುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.
- ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಕೋಕ್ಕೆ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗಂಟಲು ನೋವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ.
- ಈ ರೀತಿ ಆಲಕ್ಷಿಸಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸೌಕರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ದಶಲಕ್ಷ ಜನ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ರ್‍ಯುಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೃದ್ರೋಗ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರುಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೃದ್ರೋಗವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಳವಳಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯು ಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 24ರಂದು ನಡೆದ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಎರಡನೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣದಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಗಳಿವು. •

> ಅಮೃತದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇರುವಂತೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಚಿರಂಜೀವತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಲಾರದು. ಆದರೆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅದು ರಾಮಬಾಣ ಎಂಬುದಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 'ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ; ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬೇಡಿ' ಎನ್ನುವ ದಿನಗಳು ಹತ್ತಿರವಾಗತೊಡಗಿವೆ.

ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮದ್ದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ.

ಅವು ಕ್ರಿ.ಶ. 1763ರ ದಿನಗಳು. ಸಸ್ಯಗಳು ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆಯೋ, ಆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಅಂತಹ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾದಿಸುವ 'ಡಾಕ್ಟ್ರೈನ್ ಆಫ್ ಸಿಗ್ನೇಚರ್ಸ್' ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾಲ. ಅವರಿಗೆ ಇತರರನ್ನೂ ತಮ್ಮ ವಾದದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತವಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊಸಹೊಸ ಆಧಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿದ್ದರು.

ಇಂಗ್ಲಂಡ್‌ನ ಓರ್ವ ಪಾದ್ರಿ ಎಡ್ಮಂಡ್ ಸ್ಟೋನ್ ಕೂಡ ಅಂಥವರಲ್ಲೊಬ್ಬರು. ಚಿಪ್ಪಿಂಗ್ ನೋರ್ಟನ್ ಎಂಬ ನಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವರು 'ರಾಯಲ್ ಸೊಸೈಟಿ'ಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೊಂದು ಪತ್ರ ಬರೆದರು. ಆ ಕಾಲದ ಇಂಗ್ಲಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಪರಮೋಚ್ಚ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಂದರೆ ರಾಯಲ್ ಸೊಸೈಟಿಯೇ. ನದಿ ದಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ವಿಲ್ಲೋ ಮರಗಳ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ 'ಏಗ್ಯೂಸ್' ರೋಗಪೀಡಿತರಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಸ್ಟೋನ್ ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಏಗ್ಯೂಸ್ ಎಂದರೆ ಜವುಗು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧದ ಜ್ವರ. ನದಿ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮರದ ತೊಗಟೆಯೊಂದು, ಜವುಗು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರ ಜ್ವರವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ 'ಡಾಕ್ಟ್ರೈನ್ ಆಫ್ ಸಿಗ್ನೇಚರ್ಸ್'ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಧಾರ ದೊರಕಿದಂತಾಯ್ತಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಟೋನ್‌ರ ವಾದ.

ಮುಂದೆ ಸ್ಟೋನ್ ವಾದಿಸಿದ ಸಿದ್ಧಾಂತ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಕಂಡುಹಿಡಿದರಲ್ಲ, ವಿಲ್ಲೋ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಮ್ಯಾಜಿಕ್-ಅದು ಇಂದು ಜಗತ್ತು ಅತಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧವೊಂದಕ್ಕೆ ರಹದಾರಿಯಾಯಿತು. ವಿಲ್ಲೋ ಮರದ ತೊಗಟೆಯು ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲ. ಇಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಈ ಗುಂಪಿಗೇ ಸೇರಿದ್ದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು 'ಅಸಿಟೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್' ಎಂದೇ ಕರೆಯುವುದು.

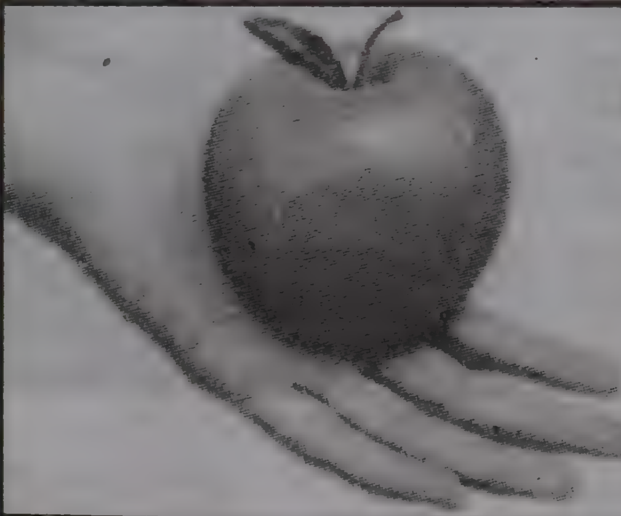
ಹಲವಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ

ಜ್ವರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ನೋವನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಹೆಚ್ಚೂಕಡಿಮೆ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಜನರು ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ನ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಕೊನೆಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಆದರ ನವನವೀನ ಸತ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಉದಾ: ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೂ ಇದು ಮದ್ದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

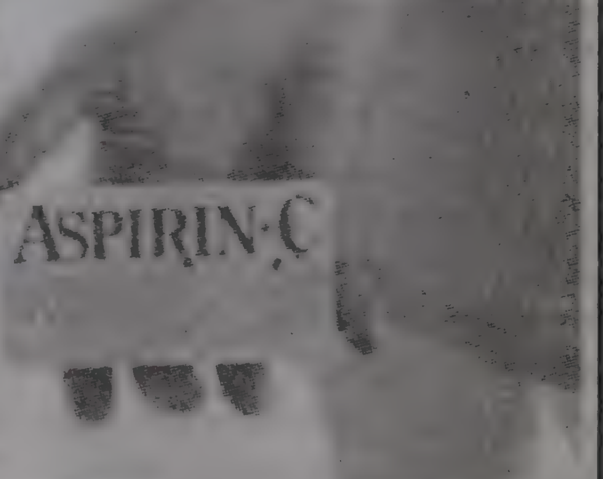
ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅನ್ನು ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪೇಟೆಂಟ್ ಮಾಡಿಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಜರ್ಮನಿಯ ಬೇಯರ್ ಸಂಸ್ಥೆ, 1899ರಲ್ಲಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಇದೇ ಬಗೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣವುಳ್ಳ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ 'ನಾನ್ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡಲ್ ಆ್ಯಂಟಿ ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಟರಿ ಡ್ರಗ್ಸ್' (ಎನ್.ಎಸ್.ಎ.ಐ.ಡಿ.) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?



ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೃತ!



ನೋವು ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಎಂಬ ಅಣುಗಳು. ಇವು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದು ಸೈಕ್ಲೋ ಆಕ್ಸಿಜನೇಸ್ (COX) ಎಂಬ ವರ್ಗದ ಕಿಣ್ವಗಳಿಂದಾಗಿ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, COX-1 ಮತ್ತು COX-2 ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧದ ಕಿಣ್ವಗಳಿವೆ. , ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಗುಳಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ಮದ್ದು ಈ ಕಿಣ್ವಗಳಿಗೇ ತಡೆಗೋಡೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪಸರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳೆಂಬ ವಿಶೇಷ ಘಟಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ

ಇವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಏನಾದರೂ ಗಾಯವಾದಾಗ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕವೇನೋ ಹೌದು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಗಾಯವುಂಟಾಗದೆ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟತೊಡಗಿದರೆ, ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ರಹದಾರಿ.

1960ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಗುಣವನ್ನು ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂತು. 1974ರಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಂತಹ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೂ ಲಭ್ಯವಾದವು. ಕೆಲ ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ 1000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (3000 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು) ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಆಗ ಕಂಡುಬಂದ ಅಂಶವೆಂದರೆ- ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು!

ಸಂಜೀವಿನಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ನಂತರ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ದೃಢಪಡಿಸಿದವು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಮುಂದಿನ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೇ ಬಾರಿಯ ಆಘಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಇದ ರ ಉದ್ದೇಶ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವವರು, ಅತಿಯಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿರುವವರು-ಹೀಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಶಿಕಾರಿಯಾಗುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಯಾರು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೋ- ಅವರಿಗೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿದೆ. ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ಮರಣದ ಮನೆಯ ಕದ ತಟ್ಟಬಿಡಬಹುದು ಎಂಬಂತಹ ನಾಜೂಕು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಸದಾಕಾಲ ಕರಗಬಲ್ಲ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಎದೆನೋವು ಬಂದ ಕೂಡಲೆ





ಅವರು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾವಿನ ಕುಣಿಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಪುಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದ, ದುರ್ಬಲ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಭೀಕರ ಘಟನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಮತ್ತದೇ COX ಕಿಣ್ವದ ಪರಿಣಾಮ. ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಥ್ರೊಂಬಾಕ್ಸೇನ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ, ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು ಗುಂಪುಗೂಡಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು. ಈ ಥ್ರೊಂಬಾಕ್ಸೇನ್ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದು COX-1 ಕಿಣ್ವಗಳಿಂದ. ಈ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನೇ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ತಡೆದುಬಿಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವನೆ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವನೆಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇವೆ. ಅದರ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅಂತಹ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೀರ ಸಾವಿನರಮನೆಯ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲ ತನಕ ಕರೆದೊಯ್ದು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅಪಾಯ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಅದರಲ್ಲೂ ಈ ಮೊದಲು ಅಲ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬೇಕೇಬೇಕು.

ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಪರಿಣಾಮ

- ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕ. ಆಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಡೆಗೋಡೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ.
- ಹೃದಯಾಘಾತದ ಗಂಡಾಂತರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟಾಗಲು, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಹಲವು ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ತರಚು ಗಾಯ, ಉಳುಕು ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ನೋವು ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಬ್ರೇಕ್

ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಲ್ಲಿ ಅರಿವಾಗಿರುವ ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ನ ಮತ್ತೊಂದು ಸತ್ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಅದು ತಡೆಗೋಡೆಯಾಗುವುದು. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶೇ. 20ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶೇ. 20 ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು, ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಅನ್ನನಾಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರುಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಹೇಗೆ ಸದೆಬಡಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯದ ಊಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ನ ಮತ್ತೊಂದು ಸದ್ಗುಣವೆಂದರೆ ಅದು ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ರೋಗ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವಿವರಣೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಉರಿಯೂತವು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಫ್ರೀ-ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಂಗಾಂಶದ ಹಾನಿಗೆ, ಆ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲಾದುವಲ್ಲದೆ, ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ನ ಆ್ಯಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಪರಿಣಾಮ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಘಟಕ

ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸತ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇರುವಾಗ ಅದರ ಮೂಲ ಘಟಕ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ಘಟಕವಾಗಿರಬಾರದೇಕೆ? ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಸ್ಯಗಳು ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ದೇಹಭಾಗಕ್ಕೆ ಏನೋ

ಹಾನಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೇ ರೋಗಾಣುಗಳು ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಿರಬೇಕು- ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವಂತೆ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್‌ಗಳೇ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದುರಾದೃಷ್ಟವೋ ಏನೋ! ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪೇ ಸ್ವಲ್ಪ ರೋಗ ಬರಲಿ, ಕೀಟಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ ನಮ್ಮ ರೈತರನೇಕರು ತಕ್ಷಣವೇ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಯಂ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಲು ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮದೇ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ನಾವು ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಿದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಎದ್ದಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಾದ ಎ,ಬಿ,ಸಿ,ಡಿ,ಇ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬೇಕೇ ಎಂಬುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವಂತಹ ವಿವರಣೆಯೊಂದನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಸುಮ್ಮನೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೆಲವು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಂತೆಯೇ ನಮಗೆ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾರದು. ಮೂರನೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ, ಜೀವನ ರಥದ ಸುಗಮ ಚಾಲನೆಗೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸ್ಕರ್ವಿ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಯಾವುದೂ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಯಸ್ಸು ಸಂಬಂಧಿ ತೀವ್ರ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಕೊಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವರಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕೊಲ್ಲಾಜೆನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಗುಣವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಕೂಡ ಕೊಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಇದುವರೆಗೆ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ವಿಟಮಿನ್ ಎಂದು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಯಾವತ್ತಿದ್ದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಮೈಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ ಎಂದು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಆಗಲೀ, ಅದರ ಮೂಲಘಟಕ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ ಆಗಲಿ ಯಾವತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದವು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ, ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ 50 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್‌ನ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಆಲೋಚನೆ.

ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಎಂಬುದು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕಿಲೋಮೀಟರುಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿದ ಚಿನ್ನದ ಗಣಿಯಂಥದ್ದು. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಉಪಯೋಗಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ತುಂಡುಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದಂತೆಲ್ಲ ಅದರ ಮಹತ್ವ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಲಿದೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿಡಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ವಿನಃ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಈಗ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ!

ಹೌದು. ನಂಬಲೇಬೇಕು. 'ಜಾನ್ಸನ್ ಅಂಡ್ ಜಾನ್ಸನ್' ಸಂಸ್ಥೆಯವರು '*ಡರ್ಮಾಬಾಂಡ್ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸ್ಟಿಚೆಸ್*' ಎಂಬ ಒಂದು ಅಂಟಂಟಾದ '*ಅಥೆಸಿವ್*'ಅನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಯಘಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಹೋದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ ಅಂಟಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಂಟುಪಟ್ಟಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಹಾಕುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಮುಂಚೆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಬದಲಿಸಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಈ '*ಡರ್ಮಾಬಾಂಡ್*' ಗಾಯವನ್ನು 2ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ . ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಎಂಟು-ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾದ ನಂತರ ತಂತಾನೇ ಕಿತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಲೆ-ಗುರುತು ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ!

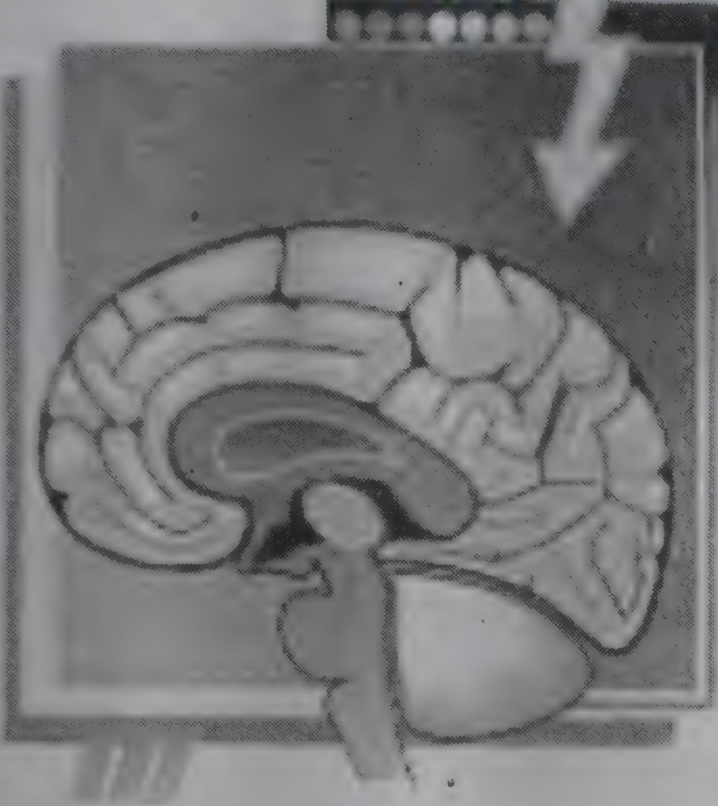
ಈ '*ಡರ್ಮಾಬಾಂಡ್*'ಗೆ ಅಮೆರಿಕಾದ ಎಫ್‌ಡಿಎನಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಗಾಯವಲ್ಲದೆ ಸರ್ಜರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ '*ಡರ್ಮಾಬಾಂಡ್*'ಅನ್ನು . ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯದ ಕಲೆ, ಗುರುತು ಯಾವುದೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಳೆ ಪದ್ಧತಿಯ ಗಾಯದ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ *ಡರ್ಮಾಬಾಂಡ್* ಅವಶ್ಯಕತೆ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟು ಗೊತ್ತೆ? ಕೇವಲ 1,400 ರೂ!



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಷ್ಟು ಸುಖ?

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು



ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಹುಪಾಲು ಅಂಶ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸನ್ನು ಪ್ರತಿ ಜೀವಕಣಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಕೆಲಸ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನದು. ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದಲ್ಲಿರುವ *ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹ್ಯಾನ್ಸ್* ದ್ವೀಪಗಳೆಂಬ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿರುವ '*ಬಿಟಾ*' ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್‍ಯನಿರ್ವಹಿಸದಂತಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ದೇಹದ ಬಳಕೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ವಾಹಕದ (ಇನ್ಸುಲಿನ್) ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರಕ್ತದಲ್ಲೇ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 100 ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ 180 ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶೇಖರವಾದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ 100 ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 80ರಿಂದ 120 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇರಬಾರದು.

ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನಂಥ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗದ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಹೋಗುವುದೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವನಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಸುಶ್ರುತರು ಕ್ರಿ.ಪೂ.500ರಲ್ಲಿಯೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ *ಮಧುಮೇಹ* ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಸಾವಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 150 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಕೋಟಿ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದಾದರೂ 40ರ ಅನಂತರ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಅಧಿಕ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗಂಡಸರು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರು ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಿರಿವಂತರ ಕಾಯಿಲೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಬಡವರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಗರಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣದವರಲ್ಲೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ.



ಬೊಜ್ಜಿನವರಿಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೂ ಬಹಳ ನಂಟು. ಬೊಜ್ಜಿಲ್ಲದವರಿಗಿಂತ ಬೊಜ್ಜಿದ್ದವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ 30 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗ, ಚಿಂತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇವುಗಳೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಗು ದಪ್ಪನಾಗಿದ್ದು 4-5 ಕಿಲೋ ತೂಗುತ್ತದೆ. (ಇತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ 2.5, 3 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಗುತ್ತದೆ). ಇಂಥ ಮಗುವಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿಯೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರೂ ಮಧುಮೇಹದವ ರಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತ್ಯಧಿಕ. ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು ಕೂಡ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಕಾರಣ. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನ್ಯೂನತೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉದ್ಯೋಗ, ಜಾತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ, ಆಹಾರ, ಜೀವನಕ್ರಮ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಪರಿಸರ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳು ಕೂಡ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹುಟ್ಟನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದೆ?

- ನಿಮ್ಮ ವಂಶಸ್ಥರು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಾಗಿದ್ದರೆ
- ನೀವು ಬೊಜ್ಜಿನವರಾಗಿದ್ದರೆ
- ನಿಮ್ಮದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನವಾಗಿದ್ದರೆ
- ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು 40ನ್ನು ದಾಟಿದ್ದರೆ



ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ನಮಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವುಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ (ನೀರಡಿಕೆ).
2. ಅಧಿಕ ಹಸಿವು.
3. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ.
4. ವಿನಾಕಾರಣ ತೋರುವ ದೈಹಿಕ ಆಯಾಸ.
5. ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಯದ ಗಾಯಗಳು.
6. ಕಾಲು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಚಳಕು, ಸೆಳೆತ.
7. ಮೈ ಕಡಿತ, ಚರ್ಮದ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಉರಿಮೂತ್ರ.

ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ಮೇಲಿನ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅವರು ತಕ್ಷಣವೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದ ರೋಗವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಳವಾಗಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮುಂದಾಗಬಹುದಾದ ವಿಪತ್ತುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ರೋಗದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಕಾಣದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವಯಸ್ಕರು (40ರ ನಂತರ) ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನ

ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದೇ ಸಾಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತನ್ಮೂಲಕ ರೋಗದ ಹಂತವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ತುಂಬಾ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿ ಕೂಡ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಬಾರಿಯ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೇವಲ 25 ಪೈಸೆ ಮಾತ್ರ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

'ಬೆನಿಡಿಕ್ಟ್' ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ '*ಬೆನಿಡಿಕ್ಟ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ* ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದ್ರಾವಣದ ಬಾಟಲಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಐದು ಮಿ.ಲೀ. ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀಲಿಬಣ್ಣದ '*ಬೆನಿಡಿಕ್ಟ್*' ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ದ್ರಾವಣಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದವರ ಎಂಟು ಹನಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು; ನಂತರ ಪ್ರನಾಳವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಗುಳ್ಳೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಲಕಬೇಕು. ಆರಲು ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ದ್ರಾವಣದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರನಾಳ ಪೂರ್ಣ ಆರಿದ ನಂತರ ದ್ರಾವಣದ ಬಣ್ಣ ಮೊದಲಿನ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗೇ ಇದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ದ್ರಾವಣದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ದ್ರಾವಣದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾವಣದ ಬಣ್ಣ	(ಮೂತ್ರದ) ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ
ನೀಲಿ	ಇಲ್ಲ (0)
ಹಸಿರು	0.5%
ಹಳದಿ	1%
ಕಿತ್ತಳೆ	1.5%
ಕೆಂಪು	2%

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ರೋಗಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು, ರೋಗಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು 'ಬೆನಿಡಿಕ್ಟ್' ಪರೀಕ್ಷೆಯಷ್ಟು ಸರಳವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ನಿಖರವಾಗಿ ದೃಢೀಕರಿಸಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಏನೂ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ 120 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮೀರಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮೇಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿಗೆ 75 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ತಿನ್ನಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಐದು ಬಾರಿ ತೆಗೆದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗುವ ಪರೀಕ್ಷೆ 'ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಟಾಲರೆನ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



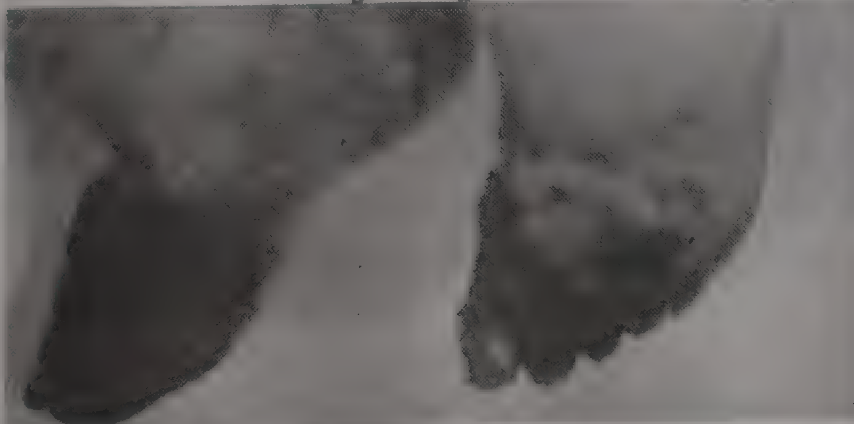
ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತಪ್ಪದೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು.

ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳೆಯು ವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 120 ದಿನಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಇದ್ದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಲೇಪಿಸಿದ ಕಾಗದದ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮೂತ್ರದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನರಿಯಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಯಂತ್ರಗಳೂ ಬಂದಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿ. ಇವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ ಕಲಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗದೆ ಸಹಜ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ, ರೋಗಿಗಳು ಅರಿಯಬೇಕಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು.



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ರೋಗಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹಲವಾರು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಲ್ಲದು.

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆ

ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವುದು ಹೃದಯದ ಕೆಲಸ. ಪಂಪ್ ಆದ ರಕ್ತ ದೇಹದಲ್ಲಿನ 70,000 ಮೈಲಿಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಸಕ್ಕರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಕಲ್ಮಶ ಹಾಗೂ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಹೊರಚೆಲ್ಲುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ, ಮೆದುಳುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯುವರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೆರೆಯಾಗುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಹೃದಯದಿಂದ ಬಹುದೂರ ಇರುವ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ಕೊರತೆಯಾಗುವುದೂ ಸಹಜ. ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ ಕಾಲುನೋವು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಕಾಲ್ಬೆರಳು ನೀಲಿಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್ ಆಗಿ ಕಾಲು ಕೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೊಳೆತ ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ, ರೋಗಾಣುಗಳೂ ಸೇರಿ ಮೇಲಿನ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಗಾಯಗಳಾಗದಂತೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರವಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಮೊಳೆಗಳುಳ್ಳ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಖದಷ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಗಮನ ಹರಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ಪೆಡುಸಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಹೃದಯ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಶ್ಯಪರದೆ ಮತ್ತಿತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಸೋರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿನಾಶ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕ್ರಿಯಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರು



ಇತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗಿಂತ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನರಮಂಡಲ

ನರಮಂಡಲದ ಹತೋಟಿ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ-ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನೋವು, ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದ ಅನುಭವ ಪಾದ ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಾಣುಗಳ ಸೋಂಕು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಂಕುರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷಯ, ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಕೋಮಾ

ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಅತಿಯಾಗಿ ಏರಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಳಿದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಉಂಟು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಲಹೆಗಳು

1. ನಿತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾದ, ಸಮತೋಲನವಾದ, ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಅಳವಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
2. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗಗಳು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ವಾಯುವಿಹಾರ, ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ಈಜುವುದು, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
3. ಈ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿಡಬೇಕು. ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಥ್ಯ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೇಹಶ್ರಮದಿಂದ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡವು ಸಹಜ ಗತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೇಧಸ್ಸು, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಜರೈಡ್ಸ್, ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ, ಲಿಪೊ ಪ್ರೋಟಿನ್ 'ಎ' ಅಂಶಗಳೂ ಸಹಿತ ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ.



ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಮತೋಲನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ಪದ್ಧತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರ, ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗ/ಕೆಲಸದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹಾಲು ಮೊಸರುಗಳಿಗಿಂತ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ತಿನಿಸುಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳು, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಷೇಧ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಗಿಣ್ಣು, ತುಪ್ಪ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಇತರರಂತೆ ಸಹಜ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಸಹನೆ, ಸಹಕಾರ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಸ್ತ್ರ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳೆಂದರೆ

1. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಡುವುದು.
2. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
3. ರೋಗಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಹೇಳುವುದು.
4. ಉಂಟಾದ, ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

1. ಆಹಾರ	2. ವ್ಯಾಯಾಮ
3. ಔಷಧಿಗಳು	4. ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಆಹಾರ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಆಹಾರ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದ ರೋಗಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ 0.5% (ಹಸಿರು)ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಆಹಾರದ ಪಥ್ಯದಿಂದಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದಲೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣತನ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ 35-50% ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಆಹಾರದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ವಿಧಿಸುವ ಆಹಾರ ಇತರರ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಭಿನ್ನವಾದುದಲ್ಲ. ಆದರೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಡು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ತಮಗಿರಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ 10% ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸೆಂ.ಮೀಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಅದರಲ್ಲಿ 100ನ್ನು ಕಳೆದಾಗ ಉಳಿದ ಶೇಷವೇ ನಿಮಗಿರಬೇಕಾದ ತೂಕ. ನೀವು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಶೇ.10 ಕಡಿಮೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹುಪಾಲು ಈ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ

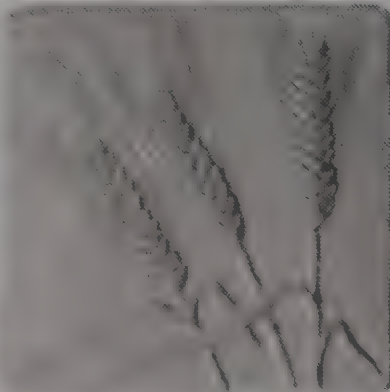
ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ದಣಿಯಬೇಕು. ಬೇರೆ ಅನ್ಯ ಮಾರ್ಗ ಇಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ನಿಯಮ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ.

- ಒಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಒಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ 'ಕೋಮಾ' ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು 4-5 ಸಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಂಜೆ, ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಆಗದೆ ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನು ಮುಂತಾದವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಏರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಹಿ ಕಾಫಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಇವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ಸ್ನೇಹಿತರ, ನೆಂಟರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸೌಜನ್ಯಕ್ಕೆ ವಿನಯದಿಂದ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಡಬೇಕು.
- ಹಾಲು, ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಎಣ್ಣೆ, ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥ, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳ, ಸೇವನೆ ಹಿತಮಿತವಾಗಿಸಿದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳಿತು.
- ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಅನ್ನದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಲ್ಯ, ಪಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

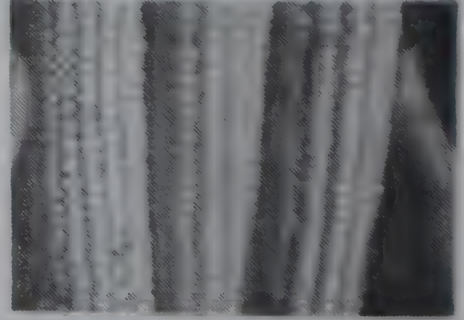
ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು (ಅನ್ನ) ತಿನ್ನಲೇಬಾರದೆಂಬುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಧಾನ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ನವಣೆಗಿಂತ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿನ ಶರ್ಕರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಬೇಗ ರಕ್ತ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಅನ್ನದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತುಂಬಲು ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಜೋಳ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೆಂತ್ಯಕಾಳು ಮತ್ತು ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಗೆಡ್ಡೆ ಕೋಸು, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ

ಪ್ರತಿದಿನ 25 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 12.5 ಗ್ರಾಂ, ರಾತ್ರಿ 12.5 ಗ್ರಾಂ) ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಮೆಂತ್ಯಕಾಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಮೆದುಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮೆಂತ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ನಾರಿನಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಏರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ನಾರು ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ



ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಗಡ್ಡೆಕೋಸು ಮತ್ತು ಹಾಗಲ ಕಾಯಿಯ ಬಳಕೆಯಿಂದಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಮದ್ಯಪಾನ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನರಗಳ ನಿಶ್ಕ್ರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದವರಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮೃತ್ಯುಪಾನವಾಗಲೂ ಬಹುದು.

ಕೃತಕ ಸಿಹಿ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಬಾಯಿ ಸಿಹಿ ಮಾಡಲೆಂದೇ ಕೆಲವು ಕೃತಕ ಸಿಹಿ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಕಾಫಿ, ಟೀಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಲು ಸ್ಯಾಕರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮಿತಬಳಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅನೇಕ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿವೆ.

1. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಆಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ, ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.
3. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
4. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
5. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
6. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕಾರ್ಯಸಮರ್ಪಕತೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಜೀವನ ಕ್ರಮವಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ 5-6 ಮೈಲು ರಭಸದ ಓಟ, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಟೆನ್ನಿಸ್ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗದಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಉಂಟೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದಲೇ ಬಹುಪಾಲು ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಆಹಾರ ನಿಗ್ರಹ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇದನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿದ್ದು ಆಹಾರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿದೆ.

1. ಮಾತ್ರೆಗಳು
2. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು (ಇನ್ಸುಲಿನ್)

ಈ ರೋಗಿ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಇಂಜಕ್ಷನ್ನನ್ನು ದಿನಂಪ್ರತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಆಹಾರ (ಉಪಹಾರ) ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನವೂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಬಾರಿಯೆಂದು ಅನೇಕರ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ 30 ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಔಷಧಿಗೆ ದೇಹ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರೋಗಿಗೆ
$1^1/_2$ ದಿಂದ 2 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್-ಇನ್ಸುಲಿನ್

ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಫೆಡ್ರಿಕ್ ಜಿ. ಬ್ಯಾಂಟಿಗ್ 1921ರಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದನು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ಉದ್ಯಮಿ ಈಸ್ಟ್‌ಮನ್, ಕಾದಂಬರಿಕಾರ ಎಚ್.ಜಿ.ವೇಲ್ಸ್, ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಮೈನೊ, ಮತ್ತೆ ಅನೇಕರು 'ಇನ್ಸುಲಿನ್' ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಪಡೆದ ರೋಗಿಗಳೂ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ತಾನೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ 'ಸೀರಿಂಜ್' ಬೇರೆಯೇ ಇದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಅಳತೆ ಪಟ್ಟಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೂಜಿಯು ನೂಲಿನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಸೀರಿಂಜ್ ಮತ್ತು ಸೂಜಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಸೆವ ಸೀರಿಂಜನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕಾದರೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊಡೆ, ತೋಳು ಕೈಗಳಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನನ್ನು ರೋಗಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇನೂ ದುಬಾರಿಯಲ್ಲ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ 60% ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷದ ಅನಂತರದವರಿಗೂ ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. 20% ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನು 20% ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಳೆಯ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಕಂಡವರಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಔಷಧಿಗಳು	
ಔಷಧಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ	
ಗ್ಲಿಬಿನ್ ಕ್ಲಮೈಡ್	Gilbenclamide
ಟಾಲ್ ಬುಟಾಮೈಡ್	Tolbutamide
ಗ್ಲಿಪಿಜೈಡ್	Glipezide
ಕ್ಲೋರೋಪ್ರೊಮೈಡ್	Chloropromide
ಮೆಟಾಫಾರ್‌ಮಿನ್	Metformin
ಫೆನ್‌ಪಾರ್‌ಮಿನ್	Penformin

ರೋಗಿಗಳು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.
- ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದನ್ನು ಒಂದು ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. (ನನಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಮಾತ್ರೆ/ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ) ಇದು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದಾಗ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮರೆಯದೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರೆ/ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಗಾಯ, ಜ್ವರ ಮತ್ತಿತರ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.
- ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ/ಗ್ಲೂಕೋಸ್/ಚಾಕೋಲೇಟನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಸಿಹಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಮರೆವಿನಿಮಯದ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉಪವಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲು ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈ ಬೆವರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಬಾಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆ/ಗ್ಲೂಕೋಸ್/ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಆತ ತಕ್ಷಣ ಸಂಮ್ಮೋಹಿನಿಗೊಳಗಾದವನಂತೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಾನೆ, ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾನೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಅರಿತಿರಬೇಕು. (ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಜೇಬಿನಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಮನೆಯವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಏರಿದಾಗಲೂ ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ, ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತಲ್ಲ. ಸಲಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವ ರೋಗಿಗಳು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆಯೇ ಸಹಜ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ತಾವೇ ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ. ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಂಥ ಸುಖವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಇದರಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

ಮೈ ಕೈ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೇ?

ತುಂಬಾ ದಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆಡಿಕೊಂಡು ನಗುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಾಗ ನೀವೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹತೂಕ ಗಳಿಸಬಹುದು. ತುಂಬಾ ಬಡಕಲಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಅವರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರವು ತೀರಾ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉತ್ಸಾಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣಗಿದ್ದಾನೆಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಇವರು ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತೀರಾ ತೆಳುವಾಗಿರುವುದು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಬೇಗ ಆಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ. ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸತತವಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಣ್ಣಗಿರುವಿರಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿ ದೇಹ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ!

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ಕೆಲವರು ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಸಣ್ಣಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದಕ್ಕದೆ ಇರುವುದು. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುವ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ರಂಧ್ರಗಳು ಶ್ಲೇಷ್ಮದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರದಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ಸ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಾಲಕ್ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊ ರಸಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಆಹಾರ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಮೊಸರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ.

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ದಪ್ಪಗಾಗಬೇಕೆಂದು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರದಿಂದ ಇಡೀ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೋಷಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬದಲು ದಿನಾಲೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟ ಅಥವಾ ತಿಂಡಿಯ ಜೊತೆ ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಲಾಡ್ ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ.



ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ

1. ದಿನಾಲೂ 11 ಗಂಟೆ ಮತ್ತು 5 ಗಂಟೆಗೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಪ್ಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
2. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಖರ್ಜೂರಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಿನಾಲೂ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
3. ಸುಮಾರು 3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನೀವು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣಗಿರುವವರೂ ಮೈ ಕೈ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. •

ವಿಳಾಸ : ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಹೆಗಡೆ
ಬೆಳ್ಳೇಕೇರಿ, ಯಡಳ್ಳಿ
ತಾ : ಶಿರಸಿ (ಉ.ಕ) ಪಿನ್ : 581340

ನಿಮಗೆ ಉಗುರು ಕಡಿಯುವ, ಬೆರಳು ಚೀಪುವ, ಬೆರಳು ಮುರಿಯುವ, ಹಲ್ಲು ಮಸೆಯುವ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿಡುವ, ಪೆನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮುಂತಾದ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಈಗಲೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.

ಹಾನಿಕಾರಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳು

'No man is perfect in this world' ಈ ಆಂಗ್ಲಮಾತು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಜೂಜುಗಳಂಥ ದುಶ್ಚಟಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಭ್ಯರಿಗೂ ಕೆಲವೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುವ ಈ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಉಗುರು ಕಡಿಯುವುದು, ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು, ಬೆರಳು ಮುರಿಯುವುದು, ಹಲ್ಲು ಮಸೆಯುವುದು, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಾಡಿಸುವುದು, ತುಟಿ ಕಡಿಯುವುದು, ಬರೆಯುವಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಪೆನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು-ಇವು ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ನಿಮಗೂ ಇಂಥ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿವೆಯೇ? ಹೆದರಬೇಡಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಮೊದಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೃಢನಿಶ್ಚಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂಥ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಮಿತ್ರರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಅವರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ. ನಂತರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಆ ಯೋಜನೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಇಂಥ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಇಂಥ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದವರು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಾಡಿಸುವುದು, ಉಗುರು ಕಡಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕೂಡಲೇ ಎಚ್ಚರಿಸುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು, ಹತಾಶೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲೂ ಈ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಜನ್ಮತಾಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಯಾವುದಾದರೂ ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಚೆಸ್ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ.

ಉಗುರು ಕಡಿಯುವುದು



ಉಗುರು ನಮಗೆಷ್ಟು ಉಪಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಇರದಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ವೇನೊ? ಆದರೂ ನಾವು ಉಗುರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಉದ್ದನೆಯ ಉಗುರು ಬೆಳೆಸಿ ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚವನ್ನು ನಾವೇ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ, ಕೀಟಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ಉಗುರು ಬಾಯಿಯತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಲಾರದು. ಹಾಗೇ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುವ ಅನಾವಶ್ಯಕ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಶಿಕ್ಷೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಉದ್ದನೆಯ ಉಗುರು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಉಗುರು ಕಡಿಯಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಗೆ ರಚನಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸ ಕೊಡಿ.

ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು



ಇದಂತೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಹವ್ಯಾಸ ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿಯಬೇಡಿ. ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಹವ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳೇ ಈ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಬಲಿ ಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೂಢಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಬೆರಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಂದು ಉಪಕರಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಕಹಿ ಅಥವಾ ಖಾರವಾಗಿರುವ ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡನ್ನೂ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

ಬೆರಳು ಮುರಿಯುವುದು

ಕೆಲವರು ಕುಳಿತಲ್ಲಿ, ನಿಂತಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು 'ಚಟ್ ಚಟ್' ಎಂದು ಮುರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವೂ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.



ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು

ಕೆಲವರು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಘರ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ದಂತವೈದ್ಯರೇ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಸಲಹೆ ನೀಡಬಲ್ಲರು.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಾಡಿಸುವುದು



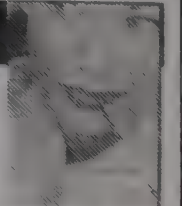
ಈ ಹವ್ಯಾಸ ಇದ್ದವರು ಎದುರಿಗೆ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ? ತಾವು ಇರುವುದೆಲ್ಲಿ? ಸಮಯ, ಸಂದರ್ಭ ಎಂಥದ್ದು? ಇದ್ಯಾವುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚಪಲ ಉಂಟಾದ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಚಪಲವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಬೆರಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕೆಲ ದಿನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಈ ಅಶುಭ ಹವ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

ತುಟಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ, ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ತುಟಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹವ್ಯಾಸ ಕೆಲವರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಊತ, ಒಣಗುವಿಕೆ, ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲ್ಪದರು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹೀಗಾಗದಂತೆ ದಂತವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಕಹಿಯಾದ, ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪದಾರ್ಥ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚೂಯಿಂಗ್‌ಗಮ್ ಅಗೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.

ಬಾಯಿಗೆ ಪೆನ್ನು

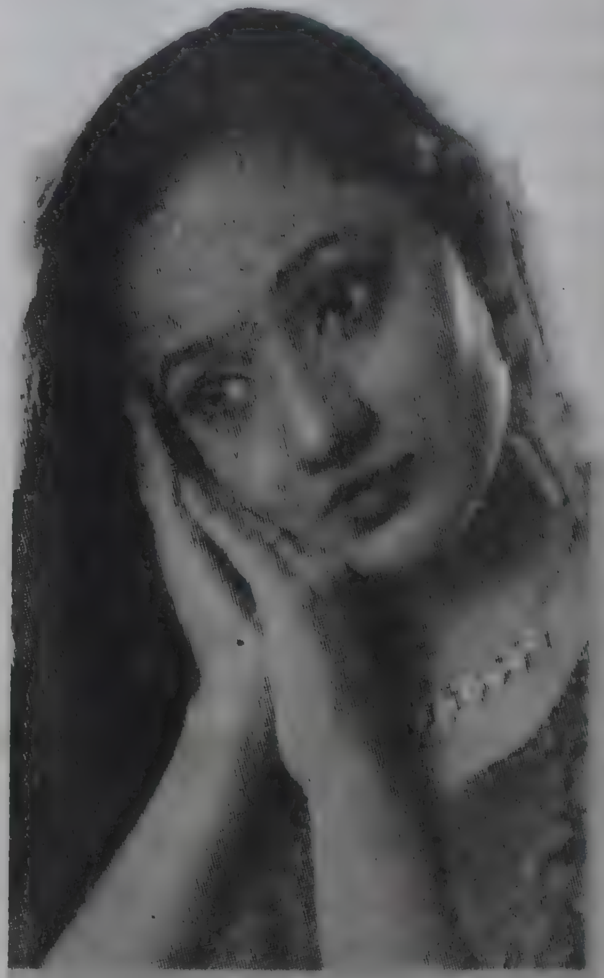


ಏನಾದರೂ ಬರೆಯುವಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಹವ್ಯಾಸ ಹಲವರದು. ಪೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಕೀಟಾಣುಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಹಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಬಿಡಿ. ಬರೆಯುವಾಗ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಚೂಯಿಂಗ್‌ಗಮ್ ಇದ್ದರೂ ಆದೀತು. •

ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ವಧು-ವರರ ಶೋಧ



ಇಂದಿನ ಬಹುತೇಕ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು 30-35ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಇನ್ನೂ ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು ? ಅವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳೇನು ?



ಶ್ರೀಮಂತ ಪರಿವಾರದ ಸುಂದರ, ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಯುವತಿ ಸುನೀತಾ, ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯೊಂದರ ಅಧಿಕಾರಿಣಿ, ಆದರೆ ಕಳೆದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಕೆಯ ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಇಷ್ಟೇ ; ಸುನೀತಾಗೇ ಆಕೆಯ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಸಿ.ಎ.ಓದಿರುವ ಹುಡುಗನೇ ಬೇಕು.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಿ.ಎ. ಓದಿರುವ ಹುಡುಗರ ಪ್ರಸ್ತಾವಗಳೇನೋ ಬಂದಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಕುಳ್ಳ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ತುಂಬಾ ಎತ್ತರ, ಮಗದೊಬ್ಬ ತುಂಬಾ ದಪ್ಪ, ಒಬ್ಬನದು ದೊಡ್ಡ ಪರಿವಾರ.... ಹೀಗೆ ಯಾವ್ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸುನೀತಾ ಹಾಗೂ ಅವಳ ಹೆತ್ತವರು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ನೋಡನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸುನೀತಾಳ ವಯಸ್ಸು 35 ವರ್ಷ ! ಇದೀಗ ಆಕೆ ಯಾವ ವೃತ್ತಿಯ ವರಸಿಕ್ಕರೂ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಸಿದ್ಧಳಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಅವಳ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನೋಡಿ ಯಾವ ಹುಡುಗನೂ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ !!

ಇಂಥ ಕನ್ಯೆ ಸುನೀತಾ ಒಬ್ಬಳೇ ಅಲ್ಲ ; ನಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಾರೆ. 'ವರಶೋಧ' ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ಹುಡುಗಿಯ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಹಳೆಯ ಧೋರಣೆಗಳು.

ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಂದು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಧು-ವರರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗವೇ ಆಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ಕುರಿತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮಂತವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸೋಜಿಗ !

[illegible]

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುವ ಕನಸು ಕಾಣುವವರಿಗೇನೂ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುವ ಪಾಲಕರಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ.

ಇಂಥವರು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರವೇ ತಮಗೆ ತಕ್ಕ ವರನ ಶೋಧಕ್ಕೆ ತೊಡಗಬೇಕು.

ವರನ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಬಂಗಲೆ, ಕಾರುಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡದೆ ವರನ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಹೆತ್ತವರು ಉಚ್ಚ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆದರ್ಶ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ತಮಗಿಂತ ಉನ್ನತ ವರ್ಗದ ವರನೊಂದಿಗೆ ಮಗಳ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಅಧಿಕ ಎಂಬ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಪಾಲಕರಿಗಿರಬೇಕು.

ಮುಂದೆ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮೂಡಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಂಶಯ ಬಂದರೂ ಸಾಕು ; ಆ ಜಾಗೃತಭಾವದಂತೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿನಿಮೀಯ ಸಂಭ್ರಮಗಳಂತೂ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಬದುಕು ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆಯ ಸಿನಿಮಾ ಅಲ್ಲ.

ಶಿಕ್ಷಣ, ಭವಿಷ್ಯದ ಜೊತೆ

ರುದ್ರೇಶನು ಕಾಲೇಜೊಂದರಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಉಪನ್ಯಾಸಕ, ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪರಿವಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅವನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬಂಗಲೆಯೂ ಇದೆ. ಈಗ ಅವನಿಗೆ 38 ವರ್ಷ. ಇನ್ನೂ ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ-ಅವನು ಸಾಕಷ್ಟು ಓದಿ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪದವಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳದ್ದಾಗಿತ್ತು. ರುದ್ರೇಶನೂ ಮನಸಿಟ್ಟು ಓದುತ್ತಾ ಹೋದ, ಎಂ.ಫಿಲ್ ನಂತರ ಐದು ವರ್ಷ ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ. ಮಾಡಿದ. ಒಂದು ಕೋರ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದ. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಅವನ ವಯಸ್ಸು 30 ದಾಟಿತ್ತು. ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಇದ್ದರೂ ನೌಕರಿ ಸಿಕ್ಕ ಮೇಲೆಯೇ ಮದುವೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದಾಗಿ ವಯಸ್ಸು 35ಕ್ಕೇರಿತು. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದ ಕನ್ಯಾಶೋಧ ನಡೆದಿದೆ. ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಂದಿದ್ದವಾದರೂ ಇವನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನೋಡಿ ಮಾತುಕತೆ ಮುಂದುವರೆಯಲಿಲ್ಲ.

ಉಚ್ಚ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಂಬಲ, ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆಗಳೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಭವಿಷ್ಯ ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸೂ ಜಾರಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಯುಗ!

ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಉಚ್ಚ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. 'ತಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ / ಮಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನೌಕರಿ ದೊರೆತರೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತವೆ' ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮಗ / ಮಗಳಿಗೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಕಾಳಜಿಯ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಾಹದಂಥ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅವರನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಹೊಣೆ ಹೆತ್ತವರದ್ದಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಇತರರಲ್ಲಿ ದೋಷ ಹುಡುಕುವ [illegible]

ರಾಮರಾಯರು ತಮ್ಮ ಮಗ ಗಿರೀಶನಿಗೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕನ್ಯೆ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೋಡಿ ಬಂದ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯ ಮನೆತನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಹೀಗೆ - ''ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಸೋಫಾ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ. ಅಂಥವಳನ್ನು ಸೊಸೆಯಾಗಿ ತರುವುದೇ?'' ಅವರು ನೋಡಿಬಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆತನದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಒಂದೊಂದು ದೂರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - 'ಹುಡುಗಿಯ ಧ್ವನಿ ಸರಿ ಇಲ್ಲ', 'ಹುಡುಗಿಯ ತಂದೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲ', 'ಅವರು ನಮ್ಮ ಉಪಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ', 'ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಯಾರಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಾಯಿತು'-ಹೀಗೆ ರಾಮರಾಯರು ಹುಡುಗಿಯರ ಕಡೆಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಗೋಜಿಗೇ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ. ರಾಮರಾಯರ ಸ್ವಭಾವ ಜಗಜ್ಜಾಹೀರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗಿರೀಶನಿಗೆ ಕನ್ಯೆ ಕೊಡಲು ಕನ್ಯಾಪಿತೃಗಳು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

ಕನ್ಯಾ / ವರನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪುತ್ರ / ಪುತ್ರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರ ನೀಡಿರುವರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದೊಂದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಅನವಶ್ಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಣ್ಣತನ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣರಲ್ಲ ಎಂಬ ವಾಸ್ತವ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ರಾಮರಾಯರಂಥ ಮನೋಧೋರಣೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಲಾರದು.

ಗ್ರಹಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ

ಹಿಂದೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪಂಡಿತರು, ಜನನದಿಂದ ಮರಣದವರೆಗಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಾಹದ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ಈ ಗ್ರಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಈ ಗ್ರಹಗಳೇ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬೆಸುಗೆಗೆ ವಿಳಂಬ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕುಂಡಲಿಗಳ ಗಣಗಳು ಸರಿಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆಯೇ ವಧು-ವರರು ಪರಸ್ಪರ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಗ್ರಹಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ವಧು-ವರರು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು, ಎರಡೂ ಮನೆತನಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಗ್ರಹಗಳು ಯಾಕೆ ಬೇಕು ? ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಗ್ರಹ-ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ನಡೆದ ಎಲ್ಲ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆಯೇ ? ಮುಂದೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಬಂದಿಲ್ಲವೇ ?

ವಿಚ್ಛೇದನ ಕೋರಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸುವ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಗ್ರಹಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಮೇರೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ದೆಹಲಿ ಖಾಸಗಿ ಮ್ಯಾರೇಜ್ ಬ್ಯೂರೋದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕುದುರಿಸುವಾಗ ಗ್ರಹ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಂಥ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡದೆ, ಇತರ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ವರದಕ್ಷಿಣೆ

ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿ ಮದುವೆಗಳು ಜರುಗಲು ವರದಕ್ಷಿಣೆಯೂ ತನ್ನ 'ಸಹಾಯ' ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ವರನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅವನ ಮನೆಯಪರಲ್ಲಿ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಭೂತ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ, ಶ್ರೀಮಂತ ಕನ್ಯೆಯ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನ ತಣಿಸುವ 'ಧನಲಕ್ಷ್ಮಿ' ಸಿಕ್ಕರೂ, ಮನೆ ಬೆಳಗುವ 'ಗೃಹಲಕ್ಷ್ಮಿ' ಸಿಗಲಾರಳು.

'ವರದಕ್ಷಿಣೆ' ಹೆಣ್ಣು ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಪೆಡಂಭೂತವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಬಡ ಹಾಗೂ ಕೆಳ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ವಿವಾಹಗಳು ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ನಿಯಮಗಳು

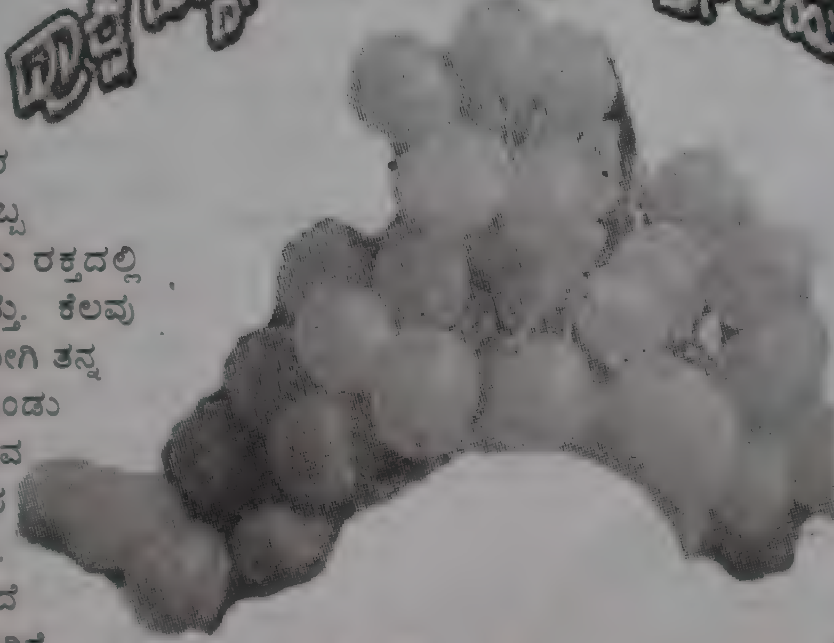
ವಧು-ವರರ ಶೋಧಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವನಾಗಿರಬೇಕು ; ಹುಡುಗನ ಆದಾಯ ಹುಡುಗಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.... ಈ ನಿಯಮಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ವಿವಾಹಗಳು ವಿಳಂಬಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇಂದು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಸಮಾನತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಾಗ ಇಂಥ ನಿಯಮಗಳು ಬೇಕೇ ? ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಸಮಾನತೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ವರ್ಗವೇ ಇಂಥ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು ದುರಂತ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಸ್ವತಃ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ತಮಗಿಂತ 'ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಮುಂದೆ' ಇರುವ ಹುಡುಗನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ವಿವಾಹದ ವಿಳಂಬಕ್ಕೆ, ವಧು-ವರರ ಶೋಧಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಗಳು, ನಿಯಮಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ●

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಾಗಬಹುದು

ಬಹು ಬೇಗನೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು ಬರುತ್ತವೆ. ಜನರು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವರು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದೇ ಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಎಲ್ಲರೂ ಈ ರಸವನ್ನು ಖುಷಿಯಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುಖಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಮಾತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜನರಿಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಜನರಲ್ಲಿ ಇದೇ ದ್ರಾಕ್ಷರಸವು ಅವರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಈ ಮಾತನ್ನು ಅಮೇರಿಕ ರೋಚಿಸ್ಟರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದವರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಹೊರತಂದಿರುವರು. ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮುಂದಾಳತ್ವವನ್ನು ಅಮಿ ಕಾರ್ಚ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆ ವಹಿಸಿದ್ದಳು. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದ. ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರೋಲ್ ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಮದ್ದುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಟಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿತ್ತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ತಾಳಲಾರದಂತ ಸ್ನಾಯುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ನೋವಿನೊಡನೆ ರೋಗಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿತು. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗ ತೊಡಗಿದವು. ಏನೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ರೋಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಅವನನ್ನು ಉಪಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ದಿಕ್ಕೇ ತಪ್ಪಿತು. ಅವನ ಮರಣಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಹತ್ತಿದರು. ರೋಗಿಯ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾಗಿತ್ತು. ಅದೆಂದರೆ ರೋಗಿಯು ನಿತ್ಯ 2-3 ಗ್ಲಾಸು ತಾಜಾ ದ್ರಾಕ್ಷರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸ ಏನು ಮಾಡೀತು ಎಂದೆನಿಸಿತು.

ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸವು ಹಲವಾರು ಔಷಧಗಳೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಸರಿಯಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ.



ಸಂಶೋಧನೆ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿತು.

ಯಕೃತದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಿಣ್ವ ಇದೆ. ಈ ಕಿಣ್ವದ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮದ್ದುಗಳು ಕಾರ್ಯನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಿಣ್ವದ ಸಹಾಯದಿಂದ ದ್ರಾಕ್ಷರಸವೂ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ದು ಹಾಗೂ ದ್ರಾಕ್ಷರಸಗಳೆರಡನ್ನೂ ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮೊದಲು ದ್ರಾಕ್ಷರಸ ಪಚನವಾಗುವದು. ಮದ್ದು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿಯಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದು ಇದೇ. ಒಂದು ವೇಳೆ ದ್ರಾಕ್ಷಾ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ರೋಗಿ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದ. ಕಾರಣವೇ ಮದ್ದು ಸೇವಿಸುವ ರೋಗಿಗಳು ದ್ರಾಕ್ಷಾ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿದು ಅವರ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸವು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಮದ್ದುಗಳೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಡದು. ಇಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಮದ್ದುಗಳೆಂದರೆ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮದ್ದುಗಳು. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆ ದ್ರಾಕ್ಷರಸ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ ಆಕೆಯ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಮದ್ದುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು. ಹಲವಾರು ಜೀವರೋಧಕಗಳು ಬೇಧಿತರಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳು ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳು ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳು ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು. ಕಾರಣ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತಾಜಾ ದ್ರಾಕ್ಷರಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
25, ಶಾಂತಾ, ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ,
ಬೆಳಗಾವಿ.

ಸೋತ ಹೃದಯಕ್ಕೊಬ್ಬ ನಂಬುಗೆಯ ಸಹಚರ!

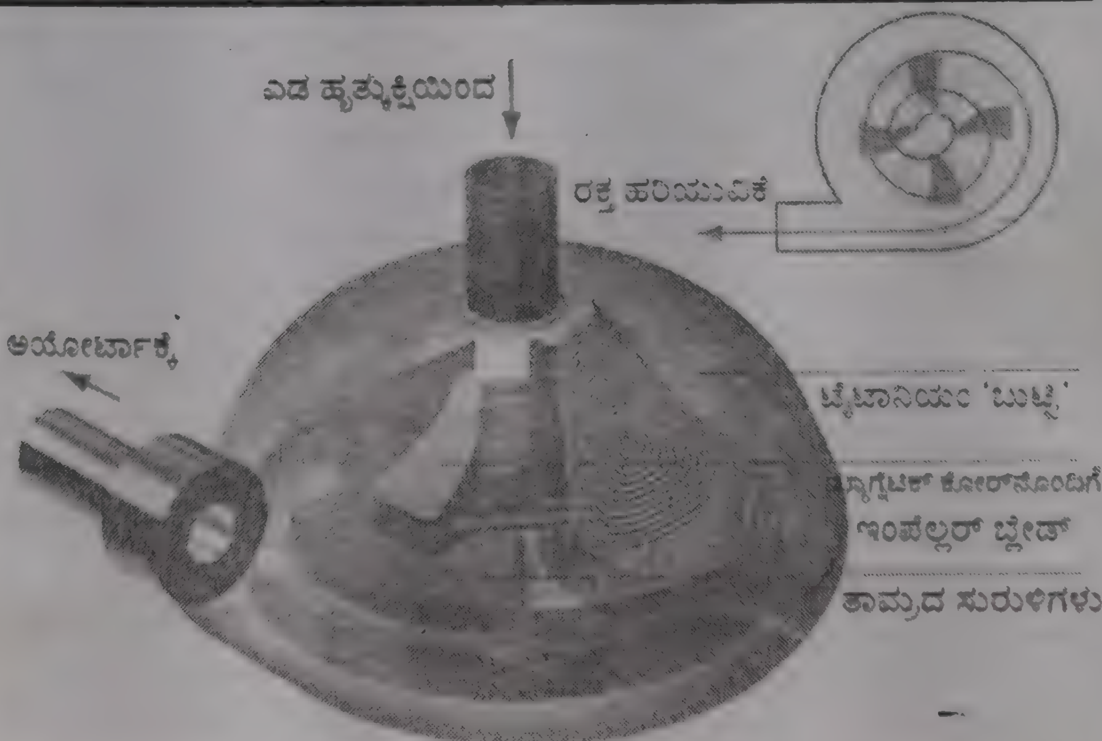
ವೈಫಲ್ಯಗೊಂಡ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೃತಕ ಪಂಪುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಅವೂ ಕೈಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ ವೆಂಟ್ರಾಸಿಸ್ಟ್ ...

ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಕೈ ಕೊಡುವುದು ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ. ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೇ ಈ ಭಾಗ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಇದುವರೆಗಿನ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು.

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಎಡ ಹೃತ್ಕರ್ಣ, ಬಲ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ ಮೊದಲಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಮೊದಲಿಗೆ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿಬಿಡೋಣ. ಇದು ನೆನಪನ್ನು ಹಸಿರಾಗಿಸುವ ಬ್ರಷ್‌ಅಪ್, ಅಷ್ಟೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಕೋಣೆಗಳಿವೆ. ನೆಲ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೋಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೋಣೆಗಳು. ನೆಲ ಅಂತಸ್ತಿನವು ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗಳಾದರೆ, ಮೊದಲ ಅಂತಸ್ತಿನ ಕೋಣೆಗಳು ಹೃತ್ಕರ್ಣಗಳು. ಗುರುತಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂದು 'ಎಡ' ಮತ್ತು 'ಬಲ' ಎಂಬ ಬಾಲಗಳನ್ನು ಅವಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ದೇಹವಿಡೀ ಸಂಚರಿಸಿ ಮಲಿನಗೊಂಡ ರಕ್ತ ಬಂದು ಸುರಿಯುವುದು ಬಲ ಹೃತ್ಕರ್ಣದೊಳಕ್ಕೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಲ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಆ ಮಲಿನ ರಕ್ತ ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ರಫ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಪೂರ್ತಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕಾರ್ಯ. ಹೀಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಗೊಂಡ ರಕ್ತವು ತಲುಪುವುದು ಎಡ ಹೃತ್ಕರ್ಣವನ್ನು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆ. ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿತರಣೆಯಾಗುವ ಶುದ್ಧರಕ್ತ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಹೊರಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯದು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯ ನೀವೇ ಗಮನಿಸಿ.

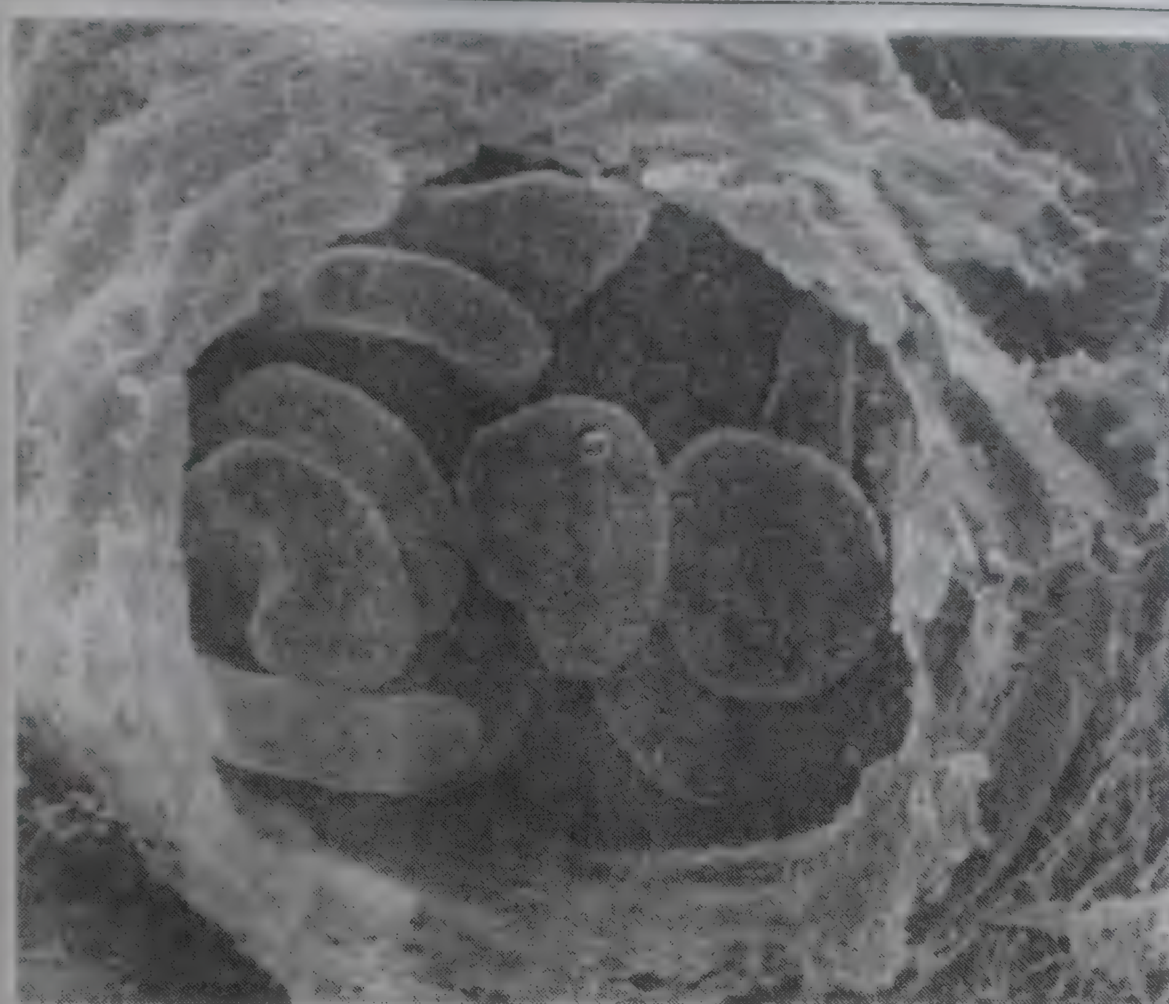
ಈ ಮಟ್ಟದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುಳ್ಳ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯೇ ನೂರಕ್ಕೆ ತೊಂಬತ್ತು ಬಾರಿ ಕೈಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿ ಕೂರಿಸುವಂಥ '*ಲೆಫ್ಟ್ ವೆಂಟ್ರಿಕ್ಯುಲಾರ್ ಅಸಿಸ್ಟ್ ಡಿವೈಸ್*' (ಎಲ್‌ವಿಎಡಿ)ಗಳನ್ನೇನೋ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಎದೆಗೂಡಿನ ಒಳಗೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವು ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯ 'ಪಂಪಿಂಗ್' ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿ ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ತೀರಾ ಸಂಕೀರ್ಣ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈಫಲ್ಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅವು ಕೈಕೊಟ್ಟಾಗ ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯ ಕಸಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ತೀರಾ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ಎಲ್.ವಿ.ಎ.ಡಿ.ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಈಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಆಶಯವನ್ನು ತನ್ನ ಜೊತೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡ ಹೊಸದೊಂದು ಎಲ್.ವಿ.ಎ.ಡಿ.ಯನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಮೂಲದ ಕಂಪೆನಿ '*ವೆಂಟ್ರಿಕರ್*' ರೂಪಿಸಿರುವ ಈ 'ಹೃದಯ ಯಂತ್ರ'ದ ಹೆಸರು *ವೆಂಟ್ರಾಸಿಸ್ಟ್*.

ಕೇವಲ 6 ಸೆಂ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಯಂತ್ರ ಚಿಕ್ಕಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಎಲ್.ವಿ.ಎ.ಡಿ.ಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿಕ್ಕಿದೆ. ಇದನ್ನು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಕೂರಿಸಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಕಡೆ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಲು ಬಳಸುವ ಬಿದಿರಿನ ಬುಟ್ಟಿಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಈ ಯಂತ್ರದ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಟೈಟಾನಿಯಂನಿಂದ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಳಗೆ ಆರು ತಾಮ್ರದ ಸುರುಳಿಗಳಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಕೇಂದ್ರವುಳ್ಳ ಇಂಪೆಲ್ಲರ್ ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳಿವೆ. ತಾಮ್ರದ ಸುರುಳಿಗಳು ಕಾಂತಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಂಪೆಲ್ಲರ್ ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳು ಸುತ್ತತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಟೈಟಾನಿಯಂ 'ಬುಟ್ಟಿ'ಗೆ ಎರಡು ಕೊಳವೆ ಮಾರ್ಗಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಿದ್ದು, ಒಂದು ಎಡಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ತಂದು ತಲುಪಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು



ಭಾಗಕ್ಕೂ ಶುದ್ಧರಕ್ತ ಕಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ *ಅಯೋರ್ಟ* ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಎಡಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ವೆಂಟ್ರಾಸಿಸ್ಟ್‌ನೊಳಕ್ಕೆ ಬರುವ ಶುದ್ಧರಕ್ತ, ಇಂಪೆಲ್ಲರ್ ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳ ಸುತ್ತುವಿಕೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡ ಲಭಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕೊಳವೆ ಮಾರ್ಗದ ಮುಖಾಂತರ ಅಯೋರ್ಟ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ನಂತರ ದೇಹವಿಡೀ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಲ್ಲ? ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅದರ ಬ್ಯಾಟರಿಯನ್ನು ರೀಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಈ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಕೂರಿಸಿರುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಆತನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ವೈರೊಂದು ಹೊರಬರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೂಲಕವೇ ರೀಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಮೊದಲಿನ ಎಲ್.ವಿ.ಎ.ಡಿ.ಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ತಿರುಗುವ ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಬೇರಿಂಗ್‌ಗಳಿದ್ದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಅವು ವೈಫಲ್ಯದ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದವು. ವೆಂಟ್ರಾಸಿಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷ ವೈಫಲ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ. ವೆಂಟ್ರಕರ್ ಕಂಪೆನಿಯವರ ಪ್ರಕಾರವಂತೂ 'ನೂರು ವರ್ಷ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅದಕ್ಕಿದೆ.'

ವೆಂಟ್ರಾಸಿಸ್ಟ್ ಯಂತ್ರ ನಿರಂತರವಾಗಿ, ಚಾನೆಲ್‌ನಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನಂತೆ, ರಕ್ತವನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಏನಿದ್ದರೂ ವಾಷಿಂಗ್‌ಮೆಷಿನ್‌ನ ಸದ್ದಿನಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೃದುವಾದ *ಜುಂಯ್* ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೆ.

ಈ ಮೊದಲು ಜರ್ಮನಿ ಮೂಲದ '*ಬರ್ಲಿನ್ ಹಾರ್ಟ್*' ಸಂಸ್ಥೆ '*ಇನ್‌ಕರ್*' ಎಂಬ ಎಲ್.ವಿ.ಎ.ಡಿ.ಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿತ್ತು. ಅದೂ ವೆಂಟ್ರಾಸಿಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಯೂರೋಪಿನಾದ್ಯಂತ ಅದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳು ತಿರುಗುವ ವೇಗಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳೇ ನಾಶಹೊಂದಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ವೆಂಟ್ರಾಸಿಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳು ತಿರುಗುವ ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

2003ರ ಜೂನ್‌ನಿಂದಲೇ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಮೆಲ್‌ಬೋರ್ನ್‌ನ ಆಲ್‌ಫ್ರೆಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೆಂಟ್ರಾಸಿಸ್ಟ್‌ಅನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ವರದಿಯೂ ಇದೆ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಈ ಯಂತ್ರ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೆರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳೇ ಉರುಳಿಹೋಗಬಹುದು. ■

ವಿಶ್ವ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಸಿ' ದಿನ

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಒಂದನ್ನು ವಿಶ್ವ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ದಿವಸವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ವೈರಸ್ (ಹೆಚ್‌ಸಿವಿ)ನ ಹರಡುವಿಕೆಯ ವೇಗ ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ನಿದರ್ಶನ.

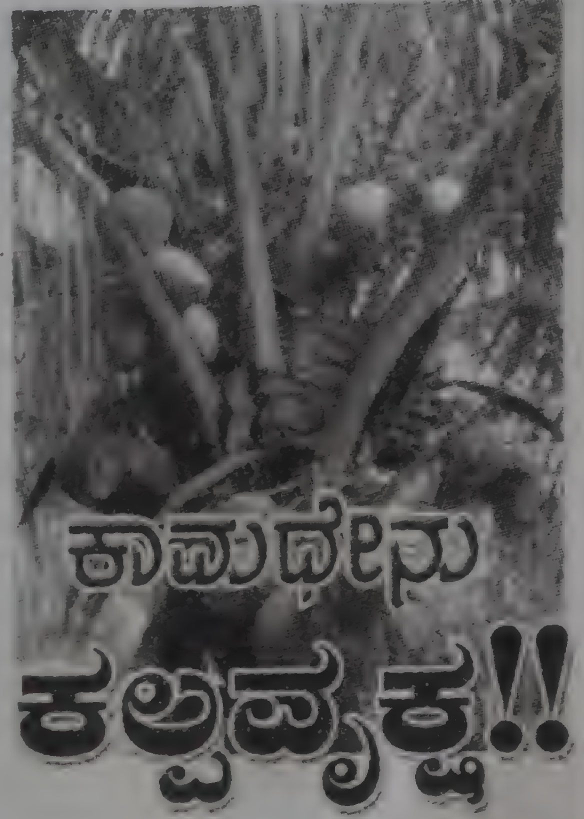
ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ,ಬಿ,ಸಿ,ಡಿ,ಇ - ಇವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಐದು ವೈರಸ್‌ಗಳು. ಎಲ್ಲವೂ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುವಂಥವು. ಆದರೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಬೇಗನೆ ಹರಡುವಂತಹದು. ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ, ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್‌ಐವಿ-ಏಯ್ಡ್ಸ್ ನಂತರ ದೊಡ್ಡ ಬೆದರಿಕೆಯಾಗಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 170 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಮಿಲಿಯನ್ ಮಂದಿ ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತೂ ಕಂಗಾಲಾಗುವಂತಿವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಸುಮಾರು 10.9 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜಧಾನಿ ದೆಹಲಿಯೊಂದರಲ್ಲೇ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ, ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ 3.37 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಇದರ ಕಬಂಧ ಬಾಹುಗಳೊಳಗೆ ಸೇರಿಯಾಗಿದೆ. ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಪೀಡಿತರು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ಗೂ ಬಲಿಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಏಡ್ಸ್‌ನಂತೆಯೇ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಥೆರಪಿಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ●

ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ.ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್



ತೆಂಗಿನ ಮರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಭೇದಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಚಿಕ್ಕವು. ಕೆಲವು ದೊಡ್ಡವು. ಕಾಯಿಯ ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೂ ತೆಂಗಿನ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿಗೆ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ತೆಂಗು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ನಾರಿಕೇಳ, ನಾರಿಕೇರ, ದೃಢಬಲ ಎಂದು, ಗಾಳಿಯು ಚಲಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ವಾಲುವುದರಿಂದ 'ಲಾಂಗಲಿ' ಎಂದು, ಕಾಯಿಯ ಶಿರೋಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜುಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ 'ಕೂರ್ಚ ಶೀರ್ಷಕ' ಎಂದು, ಅತ್ಯಂತ ಉದ್ದವಾದ ವೃಕ್ಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ 'ತುಂಗ' ಎಂದು, ತೃಣ ಜಾತಿಯ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ವೃಕ್ಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ 'ತೃಣರಾಜ'ನೆಂದು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಸದಾ ಇರುವುದರಿಂದ 'ಸದಾಫಲ'ವೆಂದು, ಸ್ಕಂದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ 'ಸ್ಕಂದ ಫಲ'ವೆಂದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವುದರಿಂದ 'ದಕ್ಷಿಣಾತ್ಮಕ' ಎಂದೂ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ತೆಂಕಾಯಿಚೆಟ್ಟು, ಕೊಬ್ಬರಿಚೆಟ್ಟು, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ತೆಂಗು, ತೆನಬಾ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿಯಲ್, ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಕೋನಟ್ ಪಾಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತೆಂಗಿನ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಕೋಕೋಸ್ ನ್ಯೂಸಿಫೆರೆ.

ತೆಂಗಿನ ನಿತ್ಯೂಪಯೋಗಿ ಘಟಕಗಳಾದ ಎಳೆನೀರು, ಕೊಬ್ಬರಿ, ನಾರು, ಹೂವು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ನಡೆದಿವೆ. ತೆಂಗಿನ ಕೊಬ್ಬರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೊಬ್ಬು, ಲಿಗ್ನಿಲ್ ಕ್ಷಾರ, ತಾಲಜರ್ಕರ ಹಾಗೂ ನಿರೀಂದ್ರಿಯ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಇರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಹಿಂಡುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗೋಂದು, ಆಲ್ಬ್ಯುಮಿನ್, ಟಾರ್ಟಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷ್ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ 'ಕೆಪ್ರಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ' ಲಾಲಿಕ್, ಮಿರಿಸ್ಟರ್, ಪಾಮಿಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀರಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಇರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಗಿಟಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ.60ರಿಂದ 70 ಭಾಗದಷ್ಟು ತೈಲಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ.

ಎಳೆನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶೇ.3 ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕ, ಶೇ.0.62 ಭಾಗ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಶೇ.5.5 ಭಾಗ, ಸಕ್ಕರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ, ಕ್ಲೋರೈಡ್ 0.55 ಭಾಗ, ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ, ನೀರು 92.32 ಭಾಗ, ಅನೇಕ ಶರೀರಾವಶ್ಯಕ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಹಾಗೂ 'ಬಿ' ಇರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ತೆಂಗಿನ ಕುರಿತು ಋಷಿಮುನಿಗಳಾದ ಚರಕ, ಶುಶ್ರುತಾದಿಗಳು ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅವರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚರಕಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ "ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಹಾಗೂ ಶೀತಗುಣಗಳಿದ್ದು ಅದರ ಸೇವನೆಯು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಲವನ್ನೀಯುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ "ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಸಿಹಿ ರುಚಿಯಿದ್ದು ಅದು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಶೀತ, ಗುರು ಹಾಗೂ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದರ ಸೇವನೆಯು ವಿಪರೀತ ಪಿತ್ತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಭಾವಪ್ರಕಾಶ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ "ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯು ಶೀತಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣವಾಗಿದ್ದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಾತ-ಪಿತ್ತ, ರಕ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು, ಮೈ ಉರಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ತೆಂಗಿನ ಎಳೆಕೊಬ್ಬರಿಯ ಗುಣಧರ್ಮಗಳ ಕುರಿತಂತೆ "ಎಳೆ ಕೊಬ್ಬರಿಯ ಸೇವನೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಿತ್ತಜ್ವರವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಪಿತ್ತವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

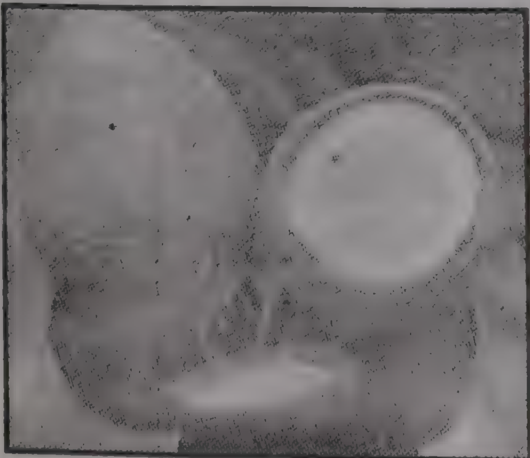
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಬಲಿತ ಕೊಬ್ಬರಿಗೆ ಗುರುಗುಣವಿದ್ದು ಅದರ ಸೇವನೆಯು ಪಿತ್ತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಲವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಳೆನೀರು ಶೀತ ಹಾಗೂ ಲಘುಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿದೆ. ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

"ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಎಣ್ಣೆಯು ಶರೀರ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೀಯುತ್ತದೆ; ಕೂದಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ವಾತಗಳ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

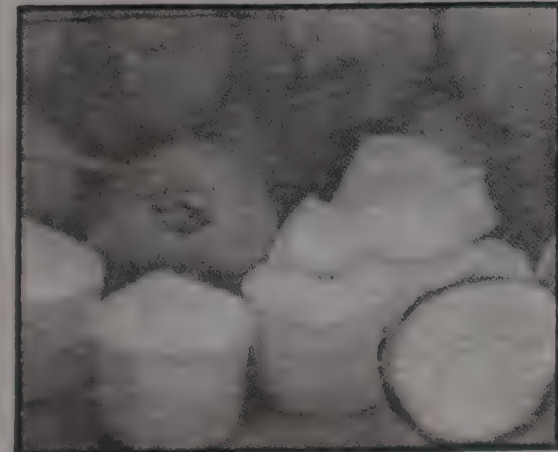
ತೆಂಗಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ತೆಂಗನ್ನು ಬಳಸಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಈ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ.

1. ತೆಂಗಿನ ಹೂಗಳ ಮೊಗ್ಗುಗಳಿಂದ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ



ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಬಣ್ಣ ಬಿಳುಪಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ಈ ಕೊಬ್ಬರಿಯ ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಜೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.
3. ತೆಂಗಿನ ಕರಟದ ಕೆಂಡವನ್ನು ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಅದರ ಒಳ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಡಾಂಬರಿನಂತಹ ಕಪ್ಪುಎಣ್ಣೆ ಅಂಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಹುಳುಕಡ್ಡಿಯ ಮೇಲೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಸವರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ದಣಿವು, ಸುಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು-ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿದು ಹಿಂಡಿದಾಗ ಬರುವ ರಸವನ್ನು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು ಔನ್ಸ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಉಚಿತ.
5. ಕೊಬ್ಬರಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಬರುವ ತಾಜಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೋಳು ತಲೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದು ಎಳೆನೀರನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅದರಲ್ಲೂ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಸೋಂಕು, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರಾಲ್ಪತೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಮೂತ್ರತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಎಳೆನೀರಿನ ಸೇವನೆಯು ಶುಕ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯವರ್ಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಳೆನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
8. ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನವಿರುವ ಪಿತ್ತಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಂಕಟ, ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಅತಿ ಪಿತ್ತದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾದ ಎಳೆ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯು ಅಮೃತದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



9. ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಭೇದಿಯಾಗಿ ಶರೀರದ ದ್ರವಾಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಎಳೆನೀರಿನ ಸೇವನೆಯು ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದ್ರವಾಂಶವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ.
10. ಎಳೆನೀರಿನಿಂದ ಪ್ರತಿದಿವಸ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದಾಗುವವು. ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಮುಖದ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮುಖದ ತಾಜಾತನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
11. ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಅರೆದುಕೊಂಡು, ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಎಳೆನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತಚಂದನದ ಪುಡಿ ಮೂರು ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಒಂದೆಡೆ ಇಟ್ಟು ಮೂರು ದಿವಸಗಳವರೆಗೂ ಅದು ನೆನೆಯುವಂತೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಆ ದ್ರವವನ್ನು ಮೂರು ಮಡಿಕೆಯಾಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿಕೊಂಡು, ಬರುವ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಶುಚಿಯಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು. ಈ ದ್ರವವನ್ನು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗುವುದು. ಇದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಅನೇಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ವಾಸಿ.
12. ಎಳೆನೀರಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಒಂದು ಕಡೆ ತೂತು ಮಾಡಿ ಅದರೊಳಗೆ ಹಸಿಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆತ ನಂತರ ಕಾಯನ್ನು ಒಡೆದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ದಿವಸಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಕೈ ಕಾಲು ಬಿರಿತದಲ್ಲಿ, ಮುಖದ ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಒಣ ಇಸುಬಿನಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮದ ವರ್ಣ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.
13. ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿ ನೀರು, ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಇಷ್ಟನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮುಖದ ರೂಕ್ಷತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮುಖದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು, ನೀಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



14. ತೆಂಗಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಎಳೆಮಕ್ಕಳ ಮೈಗೆಲ್ಲಾ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮಗುವಿನ ಮೈಯನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
15. ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಎಸಳು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಲವಂಗವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೂ ಕಾಯಿಸಿ, ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
16. ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ-ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೂರು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ನಂತರ ಆ ಎಣ್ಣೆಯ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.
17. ಯೋನಿಯ ಉರಿ ಹಾಗೂ ನವೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ತೆಂಗಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.
18. ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬರುವ ಇದ್ದಿಲನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕರಿಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಅದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
19. ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪಿನ ಇದ್ದಿಲಿನ ನುಣ್ಣನೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಎರಡು ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕೊಳೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಭೇದಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಅಮೃತ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 018.

ಔಷಧಿ ಪೂರೈಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್!



ಔಷಧೀಯ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದ್ದು, ಮೂಲಿಕೆ, ನಾರು, ಬೇರು ಮುಂತಾದವು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ. ಇವಲ್ಲದೆ ವಿನೂತನ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿ ಪೂರೈಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಗೆಯ ಮತ್ತು ಪೈಪೋಟಿಯ ಔಷಧ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಇದೀಗ ಔಷಧಿಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಜನರು ಗಮ್ (ಗೋಂದು ಅಥವಾ ಅಂಟು) ನಂತಹ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. 1980ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಅನ್ನು ಔಷಧೀಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದಾಗಿನಿಂದ ಅದೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಔಷಧ ಪೂರೈಕೆಯ ಉತ್ಪನ್ನವೆನಿಸಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಔಷಧಿಯುಕ್ತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಅನ್ನು 1998ರಲ್ಲಿ ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಫಾರ್ಮಾಕೊಪೊಯಾ (ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಔಷಧಿ ಶಾಸ್ತ್ರ)ದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಾಗಿನಿಂದ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಔಷಧೀಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿತು. ಇಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆಯೇ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಔಷಧಿ ವಿಧಾನದ್ದೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ರೋಗಿಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಇಂದು ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಿವಾರಕವೆಂದು ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ರೋಗಿಗಳ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇದನ್ನು ತೀರಾ ಸರಳೀಕೃತ ಔಷಧಿ ವಿಧಾನವನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಇದು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಔಷಧಿಯ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯಾಸಪಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯ ಔಷಧೀಯ ಪದ್ಧತಿಯೆನಿಸಿದೆ.

ರುಚಿ ಮತ್ತು ರಚನೆ

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಔಷಧಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ರಚನೆ ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧೀಯ ವಸ್ತುಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ರೋಗಿಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಜುಗರವಾಗುವಂತೆ ಕಹಿ, ಅನೆಮ್ಮದಿಯ ಅಥವಾ ವಾಕರಿಕೆ ಬರಿಸುವಂಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳು ಗಂಟಲಿನ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಅನ್ನು ಹತ್ತರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ರಸಯುಕ್ತವಾಗಿ ರುಚಿಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಠರಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕೃತವಾದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ರುಚಿಯಿರಬೇಕೆಂಬ ಮಾನದಂಡವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿಯೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಬಾಯಿಯ ರುಚಿ ಕೆಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾದ ಬಳಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿದಾಯಕವಾಗಿರುವಂತೆ ತಯಾರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೂ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವೆನ್ನಿಸುವಂತೆಯೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಕಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

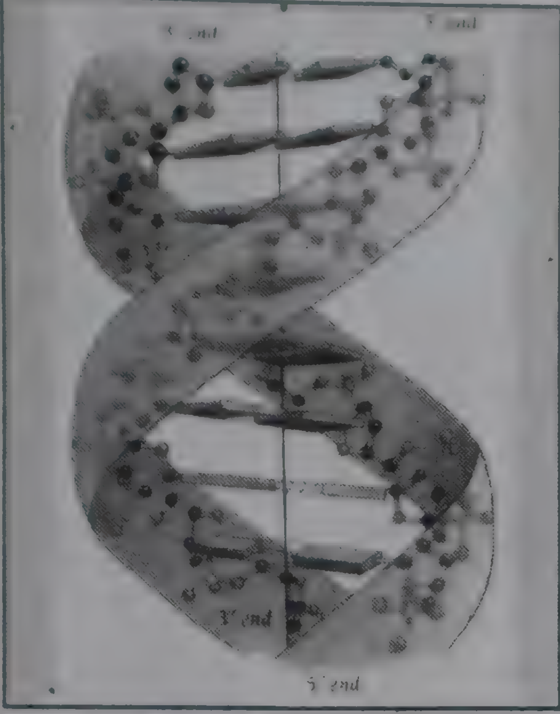
ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಯಾರಕರ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳೂ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲವು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಬೇಗನೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆಯಾದರೂ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ರೋಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಸಂಕಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಮಾದಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಔಷಧಿಗಳಿದ್ದರೂ ಅವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಕೂಡ ಪ್ರತಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದಂತೆ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟ

ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗುವಂತೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುವಂತೆ ತಯಾರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಂಘ (ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಆರ್ಗನೈಜೆಷನ್ ಫಾರ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡೈಜೇಷನ್)ದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಔಷಧಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಐಎಸ್‌ಓ ಮಾನದಂಡಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿಯೇ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಫಾರ್ಮಕೊಪೊಯಾ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿದೆ. ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ತಯಾರಾಗುವ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುವ ಮುನ್ನ ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳತ್ತ

ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಔಷಧಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಂದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಬೇಕಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೆಂದು ದೃಢತಾಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿವೆ. ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ, ಪ್ರತಿ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಹದ್ದೆಂದು ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವುದು. ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳತ್ತ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಸುರಕ್ಷಾ ವಿಧಾನದ್ದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಉಪಚಾರಗಳಿಗೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಲ್ಲವೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಮಾನದಂಡದಲ್ಲಿ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಅರ್ಹ ವಿಧಾನದ್ದೆಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬರಲಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ತೀರಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವಂತಹ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.



ಜೆನೆಟಿಕ್ ರೋಗಗಳಿವೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ !

ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆ-ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, " ಈ ಹುಡುಗ ತನ್ನ ಅಪ್ಪನಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತಾನೆ ; ಆ ಹುಡುಗಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಥೇಟ್ ತನ್ನ ತಾಯಿ ಯಂತಿದ್ದಾಳೆ..." ಹೀಗೆಲ್ಲ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡೋದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂಥ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಗಂಭೀರವಾಗ್ಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಇಂಥ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರ ನೀಡಿದರೂ ಕೆಲವು ಜನ್ಮಜಾತ ಗುಣಾವಗುಣಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಜನ್ಮಜಾತ ಗುಣ್ಣಾವಗುಣಗಳು ಅಥವಾ ವಂಶಾನುಗತ ಗುಣಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್‌ನ ಡೆವೆಲಪ್‌ಮೆಂಟಲ್ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಎಪಿಡೆಮಿಯೊಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಕ್ಯಾಥಲಿನ್ ಎಂ. ಹೇಳುವಂತೆ, ಗುಣಾವಗುಣಗಳು ವಂಶಾನುಗತವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕೇವಲ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗದಂಥ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳು ಇಷ್ಟು ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು 'ರೋಗಗ್ರಸ್ತ' ವಂಶಾವಾಹಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಸುರಕ್ಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದು - ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಂಥ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮೃತ್ಯು ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳು, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಗತಿಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಆತನ ಬಾಹ್ಯ ನಡುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರವೇ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜನ್ಮತಃ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ ಅದು ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಳಿ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತಳಿ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೀನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ವರ್ಣತಂತುಗಳದ್ದೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ. ಹಂಟಿಗಟನ್ನನ ಕಂಪವಾತ, ಸ್ನಾಯು ಸೆಡೆತದ ಪುಪ್ಪಿಗೊರೆ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳ ಹಲಪದಿ ಇವು ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ತಳಿಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ತೀವ್ರತರದ ತೊಂದರೆಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ. ತಳಿ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಸೋದರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ಆಗುವುದು ತಳಿ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಷಂಡತನ, ಕುಬ್ಜತನ, ಚಯಾಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕಿವುಡತನ, ಮೂಕರು, ಆಜನ್ಮ ಅಂಧತ್ವ, ಮೂಳೆ ಮುರುಟು ರೋಗ, ರಕ್ತೋದ್ರೇಕದ ರೋಗ, ಕುಸುಮ ರೋಗ ಮೊದಲಾದವು ತಳಿ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

> ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೂ ಸಾಲದು. ಅನೇಕರು ಅನುವಂಶೀಯತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸರಾಯಾಸವಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದರೆ...

ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ತಳಿ ಸಂಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರಭಾವಿತ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಸ್ತಮಾ, ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ, ಸೀಳುದುಟಿ, ಸೀಳು ಅಂಗಗಳು ಮೊದಲಾದವು ಇದಕ್ಕೆ•ಕಾರಣ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸರಣಿಬದ್ಧ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈಗ ಅನೇಕ ಪುರಾವೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಉನ್ನತ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ರೋಗಗಳು ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನಡೆದ 'ಇಂಟರ್‍ಯಾಕ್ಷನ್'ನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೂ ಇದೀಗ ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವಂಶವಾಹಿಗಳು ರೋಗ ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸತೊಡಗಿದಾಗ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ.

ತಳಿ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತಳಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಳಿ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭಾವ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಶಗಳು ವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಅದರ ವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವೈಕಲ್ಯದ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸಂತಾನದಲ್ಲಿ ಆಜನ್ಮ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಇವೆಯೋ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ವೈಕಲ್ಯದ ಸಂತಾನವನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬಹುದು. ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವ ಕುಟುಂಬಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ನಡುವೆ ವಿವಾಹವನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಬಾರದು.

ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಹಿಸ್ಟರಿ ಅ್ಯಂಡ್ ಎಥಿಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ವಾಯಲಿ ಬರ್ಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್

ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ 20 ರಿಂದ 30 ಪ್ರಕಾರದ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೃದಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವರೋಗಗಳಂಥ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ.

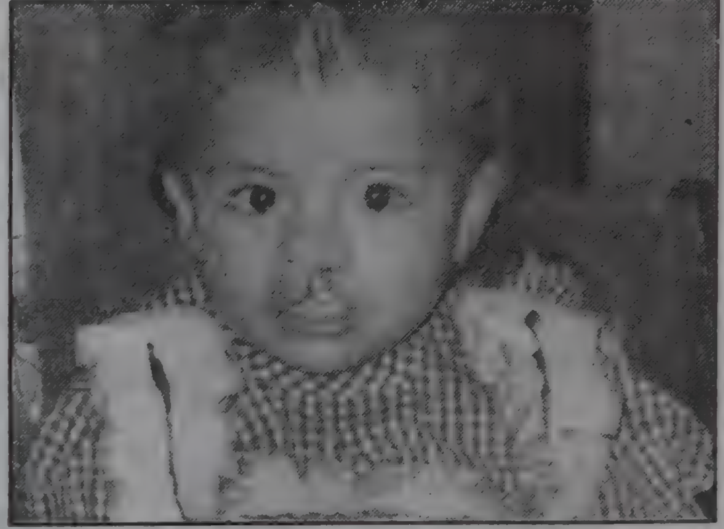
ಹೃದಯರೋಗದಂಥ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳು, ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ಜೀವಶೈಲಿಗಳ ನಡುವಿನ 'ಇಂಟರ್‍ಯಾಕ್ಷನ್' ಪರಿಣಾಮವಾಗಿವೆ.

'ಏಕೈಕ ವಂಶವಾಹಿ'ಯ ಪ್ರಭಾವ

'ಏಕವಂಶವಾಹಿ' (ಸಿಂಗಲ್ ಜೀನ್)ಯ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. ಹಂಟಿಕ್ಟನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಗನಿಗೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಶೇ. 50ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.
2. ಸಿಕಲ್ ಸೆಲ್ ಎನೀಮಿಯಾ ಅಥವಾ ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಫೈಬ್ರೊಸಿಸ್ ಪೀಡಿತ ದಂಪತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬರುವ ಅಪಾಯ ಶೇ. ಒಂದರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.
3. ತಾಯಿ ವರ್ಣಾಂಧತೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಗಂಡು ಮಗು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಶೇ. 50 ರಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ರೋಗವಾಹಕಿ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಂದೆಯೂ ವರ್ಣಾಂಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪುತ್ರಿಯೂ ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾಳೆ.

ಇಂದು 'ಸಿಂಗಲ್‌ಜೀನ್'ನ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸೀಮಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ 'ಸಿಂಗಲ್‌ಜೀನ್' ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ 'ಟೈಸೆಚ್ಸ್' ಎಂಬ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅವರ ಮಗು ಬಲಿಯಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಸಂತಾನ ಪಡೆಯುವ ಮುನ್ನ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಡೌನನ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಜನ್ಮದತ್ತ ವಿರೂಪಗಳನ್ನು ತರುವ ಪ್ರಮುಖ ವೈಪರೀತ್ಯ ಇದು. 35 ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳ ಜನನ ಹೆಚ್ಚು. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರತಿ 660 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಈ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತದೆ.

ಈ ವೈಪರೀತ್ಯ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳ ಮುಖ, ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನು ಚಪ್ಪಟೆ ಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಗಲವಾದ ನಾಸಿಕ ಕಮಾನು, ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಬಾಗಿದ ಕಣ್ಣು, ಅಗಲವಾದ ಕಿವಿಗಳು, ಪುಟ್ಟ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಹೊರಚಾಚಿರುವ ಹಾಗೂ ಸೀಳುಬಿಟ್ಟ ನಾಲಿಗೆ ಇವು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಜನ್ಮದತ್ತ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಅಪರಿಪೂರ್ಣ ಜನನಾಂಗ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ವಿರೂಪತೆ, ಅಗಲವಾದ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಕೈಗಳು, ಒಳಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದ ಕಿರುಬೆರಳು, ರಕ್ತಾರ್ಬುದ ಇವು ಡೌನನ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು.



ಇಂಥ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಂಥ ಹೆತ್ತವರಾದರೂ ಹತಾಶರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ನಿರಾಶರಾಗ ಬೇಕಾದದ್ದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಸ ಬಹುದು. ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಲು ನಿಧಾನ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಇದ್ದರೂ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಗೀತ ಹಾಗೂ ವಿನೋದ ಪ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇವರು 22 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಬಲ್ಲರು.

ಇಂಥ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಪುಂಸಕ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸಂತಾನ ಹೊಂದಬಲ್ಲರು. ತಾಯಿಯು ಬಲುಬೇಗ ಮುದಿಯಾಗುವ ಅಂಡಾಣು, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ವೈಪರೀತ್ಯ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವುದು - ಇವು ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಒಮ್ಮೆ ಈ ಕುರಿತು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಚಿತ. ಶ್ರವಣಾತೀತ ಧ್ವನಿ ಚಿತ್ರಣ, ಉಲ್ಬದ್ರವ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮೊದಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಲ್ಫಾಫೇಟೋ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಡೌನನ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಯ ಮಗು ಉದರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಫಿನೈಲ್ ಕೀಟೋನ್ ಮೂತ್ರತೆ

ಇದು ವಂಶವಾಹಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದದ್ದು. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನರ ಪೈಕಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಜನಿಸಿದಾಗ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಕಂಡರೂ ಒಂದು ವರ್ಷ ಆಗುವುದರೊಳಗೆ ತೀವ್ರ ಮಾಂದ್ಯತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು-ಮೂರು ವರ್ಷ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಸ್ಮಾರ, ಕಿರುತಲೆಯ ಅತಿ ಪ್ರತಿವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಸ್ನಾಯು ತುಮುಲ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಅತಿ ಚಲನೆ, ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು ಮೊದಲಾದವು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಬಹುದು. ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಕೂದಲುಗಳು

ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟು ಮಗುವು ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಒರಟಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇಸುಬು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಫಿನೈಲ್ ಅನಿಲನಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ನೀಡದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅದರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಸೋದರಿಕೆ, ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ಆಗದಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಮದುವೆ ಆದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲಕ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ತೊಂದರೆ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿ. 6. ಪಿಡಿ ಕೊರತೆ

ಇದು ರಕ್ತಕೊರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಒಂದು ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗ. 'ಜಿ. 6. ಪಿಡಿ' ಎಂದರೆ - ಗ್ಲೂಕೋಸ್ 6. ಫಾಸ್ಪೇಟ್ ಡಿ ಹೈಡ್ರೋಜಿನೇಸ್ ಕಿಣ್ವ. ಪುರುಷರು ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗ ಪೀಡಿತರಾಗುವರು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ರೋಗವಾಹಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಿಣ್ವದ ಕೊರತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಯೇ ಇರುವರು. ಆದರೆ ವೈರಸ್, ಈಲಿ ಉರಿಯೂತ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯ ಮೊದಲಾದ ಪರಿಸರ ವೈಪರೀತ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾದಾಗ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದರಿಂದ ತೀವ್ರತರದ ರಕ್ತಕೊರೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗ ಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ರೋಗವಾಹಕ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಸೂಕ್ತ ವಂಶವಾಹಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಇವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಂದಬುದ್ಧಿ

ಮಂದಬುದ್ಧಿಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಲಿಯುವಲ್ಲಿ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದವರನ್ನು ಮಂದಬುದ್ಧಿಯವರು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂದಬುದ್ಧಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಶರೀರ ರಚನೆಯಲ್ಲೂ ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಮಾತನಾಡುವುದು, ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇವರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಎದ್ದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆಟ-ಪಾಠ, ಓದಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇತರರಿಗಿಂತಲೂ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಅಗಲವಾದ



ಚಪ್ಪಟೆ ಮುಖ, ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು, ಹೊರಚಾಚಿರುವ ನಾಲಿಗೆ, ಪೆದ್ದುಕಳೆ, ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಂದಬುದ್ಧಿಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಪೂರ್ವದ ಕಾರಣಗಳು, ಹುಟ್ಟುವಾಗಿನ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರದ ಕಾರಣಗಳು ಎಂದು ಅವನ್ನು ಮೂರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭವತಿಗೆ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿರುವುದು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಶಿಶುವಿನ ಮಿದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆ ಕಾರಣ ವಾಗಿಯೂ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಮಗುವಿನ ಜನನ ಪೂರ್ವದ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಮಗು ಜನಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಜನನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಕ್ಕಳ ಹಾಕಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಮಗು ಜನಿಸುವಾಗಿನ ಕಾರಣ.

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು, ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಮಿದುಳು ಪೊರೆಯುರಿತ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳು ಜನನದ ನಂತರದ ಕಾರಣಗಳು.

ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಮಂದಬುದ್ಧಿಯವರಿಗೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ನೀಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಸಾಧಾರಣ ಮಂದಬುದ್ಧಿ ಇರುವವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯ. ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಮಂದಬುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ವಿಕಲತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೂ ಪಾಲಕರನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರ ಬೇಕಾಗು ವುದು. ಸೋದರರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಆಗುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಅಪಾಯ ಬರಬಹುದು. ಮೊದಲ ಮಗು ಮಂದಬುದ್ಧಿಯದಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ತಾಯಿಗೆ ನಂತರದ ಮಗುವೂ ಮಂದಬುದ್ಧಿಯದ್ದಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸೂಕ್ತ ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದ ರಿಂದ ಈ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗಾಗಿ



ಕ್ರೀಡಾ ಔಷಧಿ

ಸಾಧನೆಯ ಪಣ ತೊಟ್ಟು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೆ, ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಕೀರ್ತಿ ಪತಾಕೆ ಹಾರಿಸುವವರಿಗೆ, ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಅರಳುತ್ತಿರುವ ಎಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಔಷಧಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್, ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೂ ಈ ಔಷಧಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನೇ ವೃತ್ತಿ-ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಔಷಧಿ ವರದಾನವೇ ಸರಿ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಯಿರುವಂತೆ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೂ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಔಷಧಿ (Sports Medicine) ಇದೆ!. "ಆಟವಾಡುವಾಗ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದು ಗಾಯವಾದರೆ- ಟಿಂಚರ್, ಡೆಟಾಲ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಬಳಿದರೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ .ಬಿಡು!" ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲ ತುಂಬಾ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಿದೆ. ಆಟಕ್ಕಿಳಿವ ಮುನ್ನ, ಆಟವಾಡುವಾಗ ಹಾಗೂ ಆಟದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೀರಾ ಸಂಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕ್ರೀಡಾತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

'ಕ್ರೀಡಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ' ಹೊಸ ಕಲ್ಪನೆಯೆ?

'ಕ್ರೀಡಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಎಂಬ ಪದ ನಮಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ-ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಜ್ಞಾನವು ತೀರಾ ಹಳೆಯದು. ಅಮೆರಿಕ, ಯೂರೋಪ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ ಮುಂತಾದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆಂತಲೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಅಲ್ಲಿನವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

'ಕ್ರೀಡಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ' ಕೇವಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ, ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಶರೀರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಶಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ವೃತ್ತಿಪರ ಗುಣ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಹುದು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನೆರೆಹಾಳ್ಯದ ಕ್ರೀಡಾ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುವುದೇನೆಂದರೆ:

ಹೊರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ನಾನೊಬ್ಬ ಟೆನಿಸ್ ಆಟಗಾರ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಸ್ಥಾನ ಮಾನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಈ 'ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಅನ್ನು ಅದ್ಧೇಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ! ಹಾಗೆಂದು ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವೂ ಹಿಡಿಯಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಡುವಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರೂ ಗಾಯಾಳುಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರಬೇಕಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಷ್ಟು ಸರಿ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ತಂಡ ಮತ್ತು ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯ. ಪೈಪೋಟಿಯ ಸ್ಥಿತಿ, ತೀವ್ರತೆ, ಗೆಲ್ಲಲೇಬೇಕೆಂಬ ಛಲ... ಈ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಗಾಯಗಳಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ಭಾಗ, ಗಾಯದ ಸ್ವರೂಪ, ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗಿರುವುದು ನರವೇ? ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳೇ ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಪದೇ ಪದೇ ಗಾಯಾಳುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಬಡ್ಡಿ, ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಂತಹ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಟಗಾರರು ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವೇ. ಯಾವುದೇ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಐಸ್ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಕ್ರೀಡಾ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡುವುದು ಇದನ್ನೇ. ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಕಾರ್ಯನಿರತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತದ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು.

ಗಮನಿಸತಕ್ಕ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಈ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಲಾರದ ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. 'ಕ್ರೀಡಾಶಿಕ್ಷಣ'ವೆಂಬ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣರಂಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಷ್ಟು ನೇಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿದಿದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳ ವಿಷಯ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ದಿನನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಯುವಕರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

'ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವ'ದಿಂದ ದೊರಕುವ ಮಾನಸಿಕ ಚೈತನ್ಯ, ಗಟ್ಟಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಹಣ, ಕೀರ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯರು ಹೊರದೇಶದವರನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಂತೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು ಲಭಿಸಿದರೆ ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಔಷಧಿಗೂ ತಂತಾನೇ ಮಾನ್ಯತೆ ಸಿಕ್ಕೀತು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗೋಧಿ

ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಯೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ತೌಡು ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಗೋಧಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಗ್ಲುಟೆನ್ ಎಂಬ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬ್ರೆಡ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಟೆನ್ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಾಗಿ ಕಲಸಿರುವ ಹಿಟ್ಟು ಅನಿಲವನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಟೆನ್‌ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ಉತ್ಕೃಷ್ಟಮಟ್ಟದ ಬ್ರೆಡ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಗಳು

ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಗ್ಲುಟೆನ್ ಅಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಖ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಗೋಧಿಯ ಒಳಭಾಗದ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಲವಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಖನಿಜ ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಮೂಲಕೋಶಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. 'ಬಿ' ಮತ್ತು 'ಇ' ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗೋಧಿಯು, ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹುಪಯೋಗಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.



ತೌಡನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಗೂ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದಿರುವ ಗೋಧಿಯು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಉದರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪ್ಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಎಂಬ ತೀವ್ರತರವಾದ ನೋವು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹಗಳಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಅಗತ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಗೋಧಿಯ ಹುಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹರಿತ್ತು (ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್) ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇದು, ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸದ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಂಜು ಹಾಗೂ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಇನ್ನಿಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

ಹಲ್ಲುಗಳ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಕೂರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಊತ (ಪಲೋರಿಯಾ)ವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಯ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಗೋಧಿಯನ್ನು ಜಗಿದು ಸೇವಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಇನ್ನಿತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವಾಗ, ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿಯಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹಲ್ಲುನೋವು, ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿನ ಊತ, ಹುಳುಕುಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗೋಧಿಯ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿನ ನಂಜು ಹೊರಬರುವುದಲ್ಲದೆ, ದಂಡಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

2. ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಗೋಧಿಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟಾಗಿಸಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ತೌಡನ್ನು ಜಾಲಾಡಿ ಹೊರತೆಗೆದು ಬಿಸಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ತೌಡಿನಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು, ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿರೇಚಕವಾಗಿದೆ..

3. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳು

ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಹರಿತ್ತು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ

ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತವು ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು

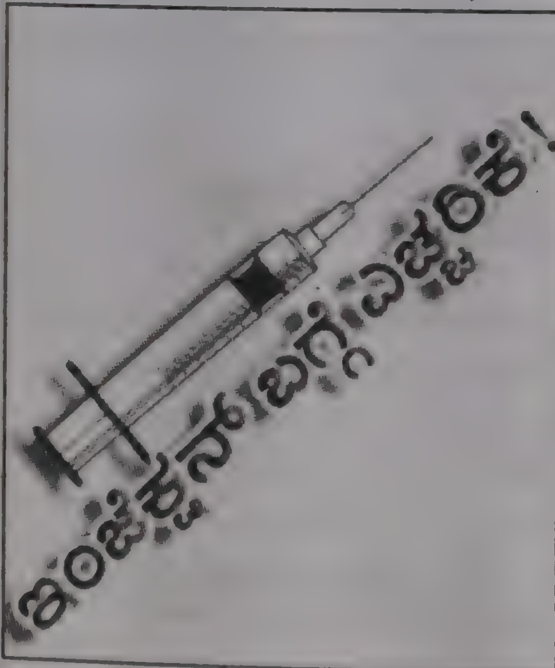
ಗೋಧಿಯ ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಹರಿತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ದಂಡಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಾಯಗಳಿಗೆ ಮದ್ದಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸದ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯು ದಂಡಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನಾನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಗೋಧಿಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಸವರಿದರೆ, ಅದು ನಂಜುನಿವಾರಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಟ್ಟಗಾಯ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಚ್ಚುವುಧರಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರತಿಫಲ ಪಡೆಯಬಹುದು. ವಿನಿಗರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲೆಸಿ, ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ನೆರಿಗೆಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

5. ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು

ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಎನಿಮಾದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ನಂಜನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನ ಎನಿಮಾವನ್ನು ನೀಡಿ, 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ 120 ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಗೋಧಿಹುಲ್ಲಿನ ರಸದ ಎನಿಮಾವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಪದರ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳಂಥ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಎನಿಮಾ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೋಧಿಯ ರಸವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನ

8 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಗೋಧಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು, ಅದನ್ನು 15 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಈ ಗೋಧಿಯನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿರುವ ಮಡಿಕೆ ಅಥವಾ ಮರದ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಬೇಕು. ಈ ಮಡಿಕೆ ಅಥವಾ ತಟ್ಟೆಯ ಬಾಯನ್ನು ಗಾಢಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಬೀಳದಂಥ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಈ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. 6-7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಾಗ ಇವು ಸುಮಾರು 5 ರಿಂದ 7 ಅಂಗುಲಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಬೆಳೆದ ಗೋಧಿಯ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಜಗಿಯುವ ಮೂಲಕ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಗೋಧಿಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ 100 ಅಥವಾ 150 ಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಗೋಧಿಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ದೇಹವು ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಊಟದ 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಈ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲ ಪಡೆಯಬಹುದು.



ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ಏಮ್ಸ್) ದೆಹಲಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 69ರಷ್ಟು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ, ಏಡ್ಸ್, ಮಲೇರಿಯಾ, ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್‌ನಂಥ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಏಮ್ಸ್‌ನ ಡಾ. ಹೇಮಂತ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ಮಾನಕದ ಪ್ರಕಾರ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಶೇಕಡಾ 60ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಇತರ ಆರ್‌ಎಂಪಿ ವೈದ್ಯರ ಶೇಕಡಾ 77ರಷ್ಟು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಸರಕಾರೇತರ ಸಂಘಟನೆ 'ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಲಿಂಕ್'ನ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ರವಿ ಅಗರವಾಲ್ ಅವರ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಂದ ಡಾ. ಹೇಮಂತ್ ಅವರು ಸರಕಾರವು 2005ರ ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಲು, 'ಆಟೊ ಡಿಸೆಂಬಲ್ ಸಿರಿಂಜ್' ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಒಂದು ಸಿರಿಂಜ್‌ನ್ನು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಎರಡನೆ ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಅದರ ಸೂಜಿ ಮುರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ.



ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಹತ್ತಿರವಾದಂತೆಲ್ಲ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನ ಅದು ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಯಂತೆ ಸ್ಫೋಟಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ದರೋಡೆ, ಕೊಲೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಈ ಅವಧಿ ಯಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಶತಶತಮಾನ ಗಳಿಂದ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಈ ನಂಬಿಕೆ 'ಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜತನದಿಂದ ಪೋಷಿಸಿದಳೋ ಅಷ್ಟೇ ಜತನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಿನಿಮಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅವಯವಗಳು ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಬಲಪಡಿಸಿವೆ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಹೃದಯಾ ಘಾತ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ದಾಖಲಾ ಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಿಂತ ಎರಡು- ಮೂರು ದಿನ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಧಾರಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸ 'ಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರದ ಅಧ್ಯಯನವಾದ ಕ್ರೋನೋಬಯಾಲಜಿ ಆರಂಭಗೊಂಡ ನಂತರವಂತೂ ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪುಷ್ಟಿ ದೊರಕಿದಂತಾಗಿದೆ.

ಜಾರ್ಜಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನದಂದು ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 1998 ರಲ್ಲಿ ಇಟಲಿಯ ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಯಂತೂ ಆಸಕ್ತಿಪೂರ್ಣ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಮರುದಿನ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂರನೇ ದಿನ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ತಾಯಂದಿರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದ ರಲ್ಲೂ ಆಕೆ ಈ ಮೊದಲು ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದವಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಈ ಬಾರಿ ಅವಳಿ-ಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು!

ಇನ್ನು ಹುಣ್ಣಿಮೆಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಹದಗೆಡುವುದಕ್ಕೂ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ನಂಟು ಎಂಬುದು ಜನಜನಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರತಿ 5 ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ವರು ಇದನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅಚ್ಚರಿ ತರುವುದೆಂದರೆ - ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಟೆಲಿಕಾಂನ ಅನುಭವ. ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಜಾಲಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಸುಮ್ಮನೆ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆಂದು ಪೌರ್ಣಮಿ - ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಲಾಯಿತು. ಅಚ್ಚರಿ, ಅಚ್ಚರಿ! ಪೌರ್ಣಮಿ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಲ್ಲಾ ಮಾತು ಮತ್ತು ಜಾಲಾಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಟೆಲಿಕಾಂ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು ಕ್ರಿ.ಶ. 2000ರಲ್ಲಿ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಾನು ಒದಗಿಸುವ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಬೇಕು ಎಂದು ಆಗಲೇ ಸಂಸ್ಥೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು.

ನಿಜಕ್ಕೂ ಚಂದ್ರನಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ? ಅದು ಸತ್ಯವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಲೆಂದೇ ಹಲವಾರು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಯಾಲಾಜಿಕಲ್ ಟೈಡ್ಸ್' ಸಿದ್ಧಾಂತ ಒಂದು. ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿದ್ದು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ನೀರಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಕಾರಣ ಥೇಟು ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸೆಳೆದಂತೆ ಚಂದಿರ ನಮ್ಮನ್ನೂ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಅದರ ವಾದ. ಈ ವಾದದ ವಿರುದ್ಧ 1995ರಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡೇನಿಯಲ್ ಮೇಯರ್ಸ್ ಅವರು ಸಮರವನ್ನೇ ಸಾರಿಬಿಟ್ಟರು.

ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಉಂಟಾಗುವ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಪರಿಮಾಣಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಚಂದ್ರನ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಯಾತರದ್ದೂ ಅಲ್ಲ.



ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವದ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಮಾಡಿರುವ ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯವಲ್ಲ. ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಅವಕ್ಕೆ ಆಧಾರಗಳೂ ಲಭಿಸಿವೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಇವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವವರ ಬತ್ತಳಿಕೆಯೇನೂ ಖಾಲಿ ಇಲ್ಲ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಪೌರ್ಣಮಿಯ ಚಂದ್ರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾನೆಯೆ? ಬೀರಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗಿನ ವೇಗೋತ್ಕರ್ಷದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬ . ಹುದಾದ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ ಪರಿಣಾಮ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಾಗಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅವರು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. 'ಅಂದಮೇಲೆ ಚಂದ್ರನೊಬ್ಬನೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ನೀರನ್ನೇನು ಜಗ್ಗುವುದು ಮಣ್ಣು!' ಎಂದುಬಿಟ್ಟರು ಮೇಯರ್ಸ್.

ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯೆಂದರೆ - ಚಂದ್ರ ವಾತಾವರಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾನೆ; ಆ ವಾತಾವರಣ ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವೂ ಇತ್ತು. 1970ರಿಂದ ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯಾಷನಲ್ ವೆದರ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಗಮನಿಸಿ ರುವಂತೆ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಆಸುಪಾಸಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾನವರು ಸಪ್ಪಗಾಗು ವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ತೀರಾ ಆ ಮಟ್ಟದ ಸಂಬಂಧ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದ ನಡುವೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರಿವಿರುವ ಅಂಶ. ಸಮುದ್ರ ದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬರದ ಕಾರಣ ವಾತಾವರ ಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದರೂ ಅದು ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ.

ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಬೆಳಕು ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನೋಡುವ ಮಾನವನ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗ • ಬಹುದು ಎಂಬುದು ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆ. ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ ಮತ್ತು ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಜೊತೆ ಕಣ್ಣಿನ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಹುಣ್ಣಿ ಮೆಯ ಚಂದ್ರನ ಬೆಳಕು ಎಷ್ಟು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರು ತ್ತದೆಂದರೆ, ಅದು ಮಾನವನ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರವನ್ನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಬಿಡಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದೂ ಅಕ್ಷಮ್ಯ!

ಹೀಗೆ ನಂಬುವವರ ಆಧಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ತೀರಾ



ಶಿಥಿಲ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನವು ಎಂಬುದು ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದು 1985ರಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರಿಡಾ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನ ಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ಜೇಮ್ಸ್ ರೋಟ್ಟನ್ ಅವರು ಅದು ವರೆಗೆ ಮಾನವ ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಚಂದ್ರನ ಚಲನೆಯ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮರುಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ದಾಗ. ಅವರು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ಚಂದ್ರನ ಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ 'ವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 37 ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಪ್ಪು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಆ ಸಂಶೋಧಕರು ಅನುಸರಿಸಿದ ಮಾರ್ಗವೇ ಸರಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಸಂಬಂಧ 'ವಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಯದು?

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವವರೆಗೆ ಪೌರ್ಣಿಮೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಇದ್ದದ್ದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವು ನಾವು ತಪ್ಪು ತಪ್ಪಾಗಿ ಈಗ ನಂಬಿಕೊಂಡಿರು ವಂತಹಪರಿಣಾಮ ಗಳಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊತ್ತು ಕಂತುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಕು ಹರಿಯುವ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂತಹ ನಿಗದಿತ ಜೀವನ ವನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಎಚ್ಚರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಪೌರ್ಣಿಮೆಯ ಆಸುಪಾಸಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಇಂತಹ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಬೇಟೆಯಾಡುವಿಕೆ, ಪಯಣ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಳುಮೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮೂಕಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಪೀಡಿಸುವನೇ ಚಂದಿರ?



ನಂಬುವವರ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಚಂದಿರ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಾನೆಯೋ, ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೂ ಬೀರುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿವೈದ್ಯರು ಗುರುತಿಸಿರುವಂತೆ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುದುರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉದರಶೂಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ. ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯವರೆಗೆ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಚಂದ್ರ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ವೃಷಣ ಬೀಜ ಒಡೆಸಿದರೆ, ಕೊಂಬು ತೆಗೆಸಿದರೆ ಅವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೃಷಿಕರಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಕಳೆದು ಚಂದ್ರನ ಇಳಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆ ತೆಗೆಯುವುದು, ತೆನೆ ಕುಯ್ಲು ಇತ್ಯಾದಿಗೆ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಮತ್ತು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ನಡುವಿನ ಅವಧಿ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಕೃಷಿಕರ ನಂಬಿಕೆ.

ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಹೆಗ್ಗಣ ಮತ್ತು ಕುದುರೆಗಳ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನ ಈ ಪರಿಮಾಣ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ - ಎಂದು ಬ್ರಾಡ್‌ಫೋರ್ಡ್ ರಾಯಲ್ ಇನ್‌ಫರ್ಮರಿಯ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಚಂಚಲ್ ಭಟ್ಟಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನೇ ಮಂಡಿಸಿದ್ದರು.

ಇಂತಹ ವಾದಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಇರಬಹುದೇನೋ ಎಂದನ್ನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ವಾದಿಸುವವರೂ ಅಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಅವರವೇ ಆದ ಆಧಾರಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನಾವರೂ ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಒಂದು ಸಂಬಂಧ ಇದ್ದಿದ್ದೇ ಸುಳ್ಳೇ? ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಮಾನವ ಜನ್ಮ-ಜನ್ಮಾಂತರ 'ದಿಂದ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾದರೂ ಏಕೆ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಈಗ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಒದಗಿಸು ತ್ತಿರುವುದು ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲಿಫೋ ರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ರೈಸನ್. ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ - ಪೌರ್ಣಿಮೆ ಚಂದ್ರನ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬುದು ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಒಂದು 'ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪಳೆಯುಳಿಕೆ' ಅಷ್ಟೆ.

ಅವರ ಪ್ರಕಾರ - ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪಗಳು ಮಾನವನ

ತಿಂಗಳಿಡೀ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ನಿದ್ರೆ ಕೆಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ನಡವಳಿಕೆ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ್ದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ಜೀವನ ವಿದ್ಯುತ್ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಹೋ ಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೌರ್ಣಿಮೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಇಂದಿನ' ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ರೈಸನ್ ಅವರ ವಾದ. ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ವಾದಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನ ಪರಿಣಾಮದ ನಂಬಿಕೆ ಇನ್ನೂ ನಶಿಸಿಲ್ಲ.

ಈ ನಡುವೆ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಚಂದಿರ ತೀರಾ ಅಮಾಯಕನಂತೆ ನಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ! ●

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

◆◆◆ ಡಾ.ಬಸವರಾಜ ಎಂ. ಹೊಸಪೇಟೆ

ಪ್ರಪಂಚದ ಶೇ.30-40ರಷ್ಟು ಜನರು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲು ರೋಗಿ ಗಳೇ ಮೂಲಕಾರಣ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅರಿವಾದರೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗೌಪ್ಯ ಅಥವಾ ಸಂಕೋಚಿತರಾಗಿ ಹಾಗೇ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಉಗ್ರರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ತೋರಿ ಸುವುದು ಅಥವಾ ಹೇಳುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದು ತಾತ್ಸಾರ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿದವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಸಂಕೋಚ ಅವಮಾನದ ವಿಚಾರ ಬಿಟ್ಟು, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಸೂಕ್ತಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದದ್ದು ಅತೀಮುಖ್ಯ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು (ಮೊಳೆರೋಗ) ವೇದಕಾಲದಿಂದಲೂ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಚರಕನೂ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದ ನೆಂದು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಇದು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸು ವುದು. ಇದು 40ರಿಂದ 60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿ ನವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಇದು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲದ್ವಾರದಲ್ಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ ಗಳಲ್ಲಿ (Veins) ಗಡುಸಾದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಂಟು ಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಅಥವಾ ಮೂಳೆ ರೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ವರ್ಗೀಕರಣ

ಒಳ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಹೊರ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ರಕ್ತ ಸ್ರವಿಸುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕುರುಡು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ.

ಒಳಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಇಲ್ಲಿ ಮಲದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದೆ ಅಥವಾ ಕೈಯಿಂದ ಗುರುತಿಸದೇ ಗಂಟುಗಳು ಒಳಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಹೊರ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಮಲದ್ವಾರದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟುಗಳಾಗಲೀ ಅಥವಾ ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣಿನ ಗೊಂಚಲಿ ನಂತೆ ಹಲವು ಗಂಟುಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿ, ಕೈಗಳಿಗೆ ತಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

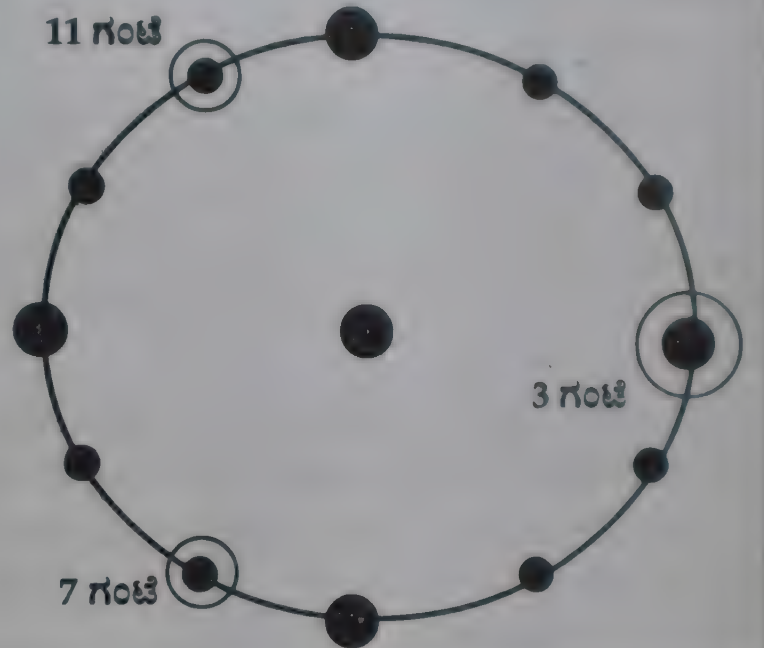
ರಕ್ತಸ್ರವಿಸುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗಂಟುಗಳಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಕುರುಡು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

'3, 7 ಮತ್ತು 11 ಗಂಟೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಚಿತ್ರ'



ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು

● ಮಲಬದ್ಧತೆ ● ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಗಡುಸಾಗುವಿಕೆ ● ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ● ಸಂಧಿವಾತ ● ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ● ವಿರೇಚಕಗಳ ದುರುಪಯೋಗ ● ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಚಟ ● ಸದಾಕಾಲ ಮೆತ್ತನೆಯ ಆಸನಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.

ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಾಗಿವೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮಲದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ ಗಡಿಯಾರದ 3, 7 ಮತ್ತು 11 ಗಂಟೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇಕಡಾ 80-90ರಷ್ಟು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರಿಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಂದಗತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಅಂದರೆ ತಿಂಗಳುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಉದ್ರೇಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಮೊಳೆಕಳಕ್ಕೆ ಕುಸಿದು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿದರೂ ನಂತರ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಅದು ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಹೋಗದೆ ಅದನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗದ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ. ಮಲದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲೂ ಉರಿ, ನೋವು ತುಂಬಾ ಇದ್ದು, ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಅಳಲಾರಂಭಿಸುವನು. ಮೊಳೆ ಜಾರಿಳಿದಾಗ ಲೋಳೆಯಂತಹ ಸ್ರವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ನಂತರ ರಕ್ತೋದ್ರೇಕದಿಂದ ರೋಗಿ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಕೊರೆ ಉಂಟಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಅಶಕ್ತನಾಗಿ 'ಅನೀಮಿಯಾ' ಹಂತ ತಲುಪುವನು. ಈ ಮೂರನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪಿದಾಗ ರೋಗಿಯು ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಗುದನಾಳ ದರ್ಶಕದಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ರೋಗಿಯ ಒಳತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕೆಲ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರು ತಾವು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯ, ದೇವರ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಯಿಂದ ತಾವು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ರೋಗಿಗಳು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿಳಿದು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗದೆ ಸರಿಯಾದ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

ಸ್ವಂತ ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ರೋಗಿಗಳು ಮಾಡಬಾರದು.

ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಮಲದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನ ಚೂರುಗಳು ಚುಚ್ಚುವಂಥ ನೋವು ಇದ್ದರೆ ರೂಟಾ 30 (Ruta-30)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲದಂತೆ 11 ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಕುಳಿತ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನಿಮಿತ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗ ನೋವಾಗುವುದು, ಊಟದ ನಂತರ ತೊಂದರೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಕ್ಸ್‌ಓಮಿಕಾ-30ನ್ನು (Nux-Vomica) ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಉಗ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗಡುಸಾದ ಮತ್ತು ರಕ್ತಯುತವಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ಮಲದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉರಿ ಹಾಗೂ ಚುರುಗುಟ್ಟುವ ನೋವು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಅಪೇಕ್ಷೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಆತುರ, ತಡವಾದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗಬಹುದೆಂಬ ಭಯ-ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಲ್ಫರ್-30 (Sulpher) ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ನಕ್ಸ್‌ಓಮಿಕಾ-30 (Nux-Vomica)ನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮೂಲವು ಈರುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ದಪ್ಪನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಲೆಚಾಸಿಸ್ 200 (Lachasis)ನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಐದು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇರುವ ಮೂಲ, ಪಿರ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವಿರುವುದು. ಮಲದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೊನಚಾದ ಕಡ್ಡಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ನೋವು ಇರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ-ಅಸ್ಕುಲಸ್ ಹಿಪ್ಪೋಕಾಸ್ಟಿನಂ -200 (Aesculus-Hippo)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲದಂತೆ 10 ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೃದುವಾದ ಹಾಗೂ ತೆಳುವಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಕ್ಕುರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಯು ಮಿನಿಯಂ-30 (Aluminium)ಯನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲದಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮಲದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ ಅತಿಯಾದ ನೋವು ಇದ್ದರೆ-ನೆಗುಂಡಿಯಂ-ಅಮೆರಿಕಾ ತಾಯಿ ದ್ರವ (Negundium America)ವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಐದು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಕಠಿಣವಾದ, ಅಧಿಕತರ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ ಕಾಲಿನ್ಸೋನಿಯಾ 200 - (Collionsonia)ನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲದಂತೆ ಆರು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮೊಳೆಗಳಿಂದ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇದ್ದರೆ ಅಂದರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಹಿಂಗಾಲಿನವರೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹೆಮಾಮಲೀಸ್ 30 (Hemamelis) ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಏಳು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೆಮಾಮಲಿಸ್ ತಾಯಿದ್ರವವನ್ನು $^1/_8$ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹೊರಲೇಪನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಆಮಶಂಕೆಯಂಥ ಬೇಧಿ, ಉರಿ, ಕತ್ತರಿಸುವ ನೋವು, ಮಲದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು- ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗೆ, ಅಲೋಸ್-6 (Aloes)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಮೂರು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವಂಥ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
2. ಸದಾಕಾಲ ಮೆತ್ತನೆಯ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ದ್ರವಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
5. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಪೀಡಿತರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಿಡಬೇಕು.
6. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಪೀಡಿತರು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.
7. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಪೀಡಿತರು ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ತಡೆ ಹಿಡಿಯಬಾರದು.
8. ಖಾರ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
9. ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ:
ಅಂಚೆ: ಖವಟಕೊಪ್ಪ, ತಾ. ಅಥಣಿ,
ಜಿ. ಬೆಳಗಾವಿ-591 220.

ದಂತಕುಳಿ ರಹಿತ ನಾಳೆಗಳಿಗಾಗಿ

ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಲೋಳೆಯಂಥ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಒಂದು ನಿಕ್ಷೇಪವಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ಲೇಕ್ (Plaque) ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೆಳೆದು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಈ ಜೈವಿಕ ಪೊರೆಯಲ್ಲೇ. ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತಲ ಎಲ್ಲಾ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಪೊರೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಒಳ-ಹೊರಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ಲೇಕನ್ನು ನಿಯತವಾದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಿಕೆಯಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಜಗಿಯುವ ಚೂಪಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳ ನಡುವಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗಾಗಿ ದಂತಕುಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ.

ದಂತಕುಳಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ಲೇಕ್‌ನ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಚೂರುಗಳೂ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಚೂರುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯೆಂಬುದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೈವಿಕಾಂಶಗಳ ಒಂದು ಆಗರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜೈವಿಕಾಂಶಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಕೂಡುವುದು.
- ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನೋವು.
- ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಹಾರ ಕಣಗಳು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬಿಸಿಯಾದ ಮತ್ತು ತಣ್ಣನೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳು ಜುಮ್ಮೆನ್ನುವ ಅನುಭವ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿ ಇವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಆಮ್ಲಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಪದರವಾದ ಎನಾಮಲ್‌ನ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಈ ರೀತಿ ಆಮ್ಲಗಳ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ರಚನೆ ಕೆಟ್ಟು ದಂತಕುಳಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎನಾಮಲ್‌ನ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ನೈಜವಾದ ಬಿರುಕುಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಿರುಕುಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜೈವಿಕಾಂಶಗಳ ಮತ್ತಷ್ಟು ಜೈವಿಕಾಂಶಗಳ ಶೇಖರಣೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡು ತ್ತವೆ. ಎನಾಮಲ್ ಗಟ್ಟಿ ಯಾದ ಪದರವಾಗಿದ್ದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಶುರುವಾದ ಮೇಲೆ ದಂತಕುಳಿಗಳು ಆಳವಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

* * *

ದಂತಕುಳಿ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮ್ಯ ತೊಂದರೆಯೆನಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲೇ ದಂತ ಕುಳಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ದಂತಕುಳಿ ಬಾರದಂತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯ.

* * *

ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು



ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕ್ರಮವತ್ತಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಮೇಲ್ಮೈಗಳೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವಂತೆ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದನ್ನು ಹೆತ್ತವರು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ತಾವೇ ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಸಬೇಕು. ಎಳೆಯ ಶಿಶುಗಳು ಹಲ್ಲನ್ನು ಟರ್ಕಿಶ್ ಟವೆಲ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಯಾವ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್?:



ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಯುಕ್ತ ಯಾವುದೇ ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದಂತಕುಳಿ ಸಂಭವವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಏಕದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಹಲ್ಲಿನ ಕ್ಲಿಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪೇಸ್ಟಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಮೌತ್‌ವಾಶ್‌ಗಳನ್ನು ಈ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ದಂತಕುಳಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ದಂತಕುಳಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ ಅಥವಾ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆ ಕಳೆದು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವಷ್ಟು ಮಗು ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ದಂತಕುಳಿ ಬರುವಷ್ಟು ಮುಂದೂಡುವುದಾದರೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

1. ಫ್ಲೋರೈಡ್‌ನ ಲೇಪನ :

ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಹಲ್ಲಿನ ಎನಾಮಲ್‌ನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ, ಆಮ್ಲಗಳ ದಾಳಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ನಿಯತವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 6 .ರಿಂದ 13ರವರೆಗಿನ

ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಲೇಪನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

2. ಕುಳಿ-ಬಿರುಕುಗಳ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ :

ಹಿಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜಗಿಯುವ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಕುಳಿ-ಬಿರುಕುಗಳಂತಹ ಏರು-ತಗ್ಗುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಂತಕುಳಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲೇ. ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳು ಹೋಗಿ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಸೀಲ್ ಮಾಡಿ ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದಂತಕುಳಿ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ನಂತರ ದಂತಕುಳಿಗಳನ್ನು ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಈ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

3. ಪ್ಲೇಕ್‌ನ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು:

ಪ್ಲೇಕ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ತಡವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ಲೇಕ್ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದಂತೆಯೇ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ಲೇಕ್ ದಂತಕುಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರುಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೂ ಕೂಡ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

4. ಆಹಾರ ಕಣಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು :

ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದು, ಎರಡು ಊಟಗಳಿಗೆ ಮಧ್ಯೆ ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆಹಾರಕಣಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಂತಪಂಕ್ತಿ ಗಳು ವಕ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹಲ್ಲು ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಕ್ಲಿಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಕ್ಲಿಪ್ಪಿನ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕಣಗಳು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

5. ಎನಾಮಲ್ ಪದರವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು :

ಫ್ಲೋರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಮೌತ್‌ವಾಶ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಲೇಪನದಿಂದ ಎನಾಮಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು.

6. ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿತ:

ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಗಳು ವರ್ಜ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಎರಡು ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಎರಡು ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಹಸಿ ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ನಾರುಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಜಗಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಚಿಪ್ಸ್, ನೆಲಗಡಲೆಯಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲೀಯ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ದಂತಕುಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಅವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದಂತಕುಳಿ ನೋವು ರಹಿತವೇ?

ಹಲ್ಲುಗಳ ಹೊರಪದರವು ಜೀವರಹಿತವಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದಂತಕುಳಿ ನೋವುರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎನಾಮಲ್‌ನ ನಂತರದ ಡೆಂಟಿನ್ ಪದರಕ್ಕೆ ದಂತಕುಳಿ ತಲುಪಿದಾಗ, ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ತಣ್ಣನೆಯ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಸಂವೇದಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕುಳಿ ಆಳವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಸಂವೇದನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಒಳತಿರುಳನ್ನು ದಂತಕುಳಿ ತಲುಪಿದಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಿಯತ ತಪಾಸಣೆ ಅಗತ್ಯವೇ?

ದಂತಕುಳಿ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ನಿಯತ ತಪಾಸಣೆ ಖಂಡಿತಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ದಂತಕುಳಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ನೋವು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ತಪಾಸಣೆಯ ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ದಂತಕುಳಿಯನ್ನು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲೇ ಚಿವುಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚುದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ದಂತಕುಳಿರಹಿತವಾದ ಬಾಲ್ಯ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ಮೊಳೆತಲ್ಲಿಂದಲೇ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ದಂತಕುಳಿ ರಹಿತ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ನೀಡಬಲ್ಲಿರಿ. ಆರರಿಂದ 13ರವರೆಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ದಂತವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ. •

ಡಿಜಿಟಲ್ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ

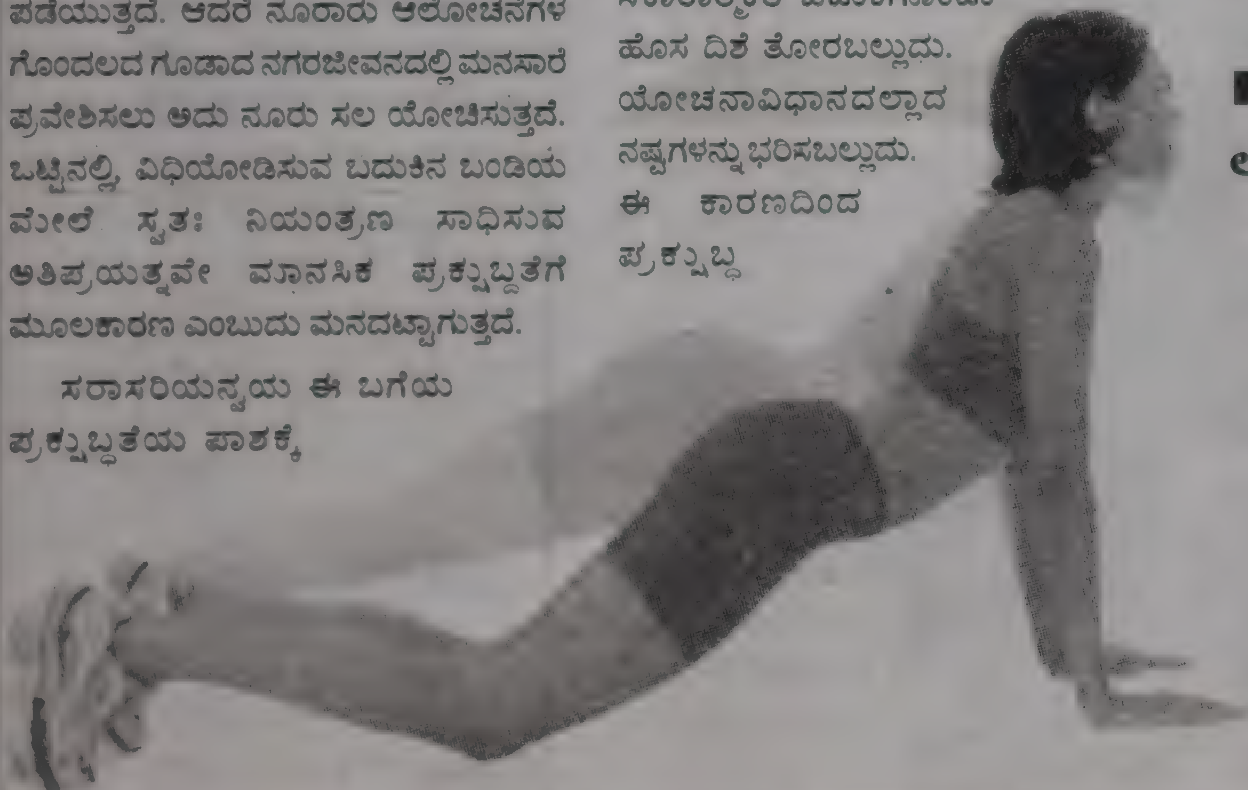
ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗೊಂದು ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರ



ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ. ಈ ಪದಪುಂಜದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಕಣ್ಮುಂದೆ ಬರುವುದು-ಮಹಾನಗರಗಳ ಜನಜೀವನದ ಚಿತ್ರಣ. ತಮ್ಮ ದುಬಾರಿ ಬದುಕಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅವರು ಪಡುವ ಪಡಿಪಾಟಲುಗಳು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದವರೆಗೂ ಅವರನ್ನು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡಗಳು ಆಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ತೊಡಕಿನ ಪಿಶಾಚಿ ಹೋಯಿತೆಂದಾಕ್ಷಣ, ಇನ್ನೊಂದು ತೊಡಕಿನ ಗವಾಕ್ಷಿ ಎದುರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೇಗದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮಹಾನಗರವಾಸಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಜಿ ಹೀರಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಸುಖ ಹೇಗೋ ದಕ್ಕೀತು, ಆದರೆ 'ನೆಮ್ಮದಿ' ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ನೆಲೆಸದು. 'ಹಾಸಿಗೆಯಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚುವ' ಗ್ರಾಮೀಣ ಜೀವನದಲ್ಲಿ-ನೆಮ್ಮದಿ ಎಂಬುದು ನಂಬುಗೆಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ದೈವತ್ವದ ಸತ್ಕಾರ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೂರಾರು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಗೊಂದಲದ ಗೂಡಾದ ನಗರಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನಸಾರೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅದು ನೂರು ಸಲ ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ವಿಧಿಯೋಡಿಸುವ ಬದುಕಿನ ಬಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವತಃ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಅತಿಪ್ರಯತ್ನವೇ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಾಸರಿಯನ್ವಯ ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯ ಪಾಶಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದವರಲ್ಲಿ ಯುವಜನತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನವರೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಬೇಯುವ ಅವರು ಚಿಂತೆಯನ್ನೇ ತೊಟ್ಟವರಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯ ಛಾಯೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಏನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಂತೆ ಅಥವಾ ಏನನ್ನೋ ಪಡೆಯಲು ತವಕಿಸುವವರಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಮನೋಭಾವ ಯಾವ ಮೇರೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆಂದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲಾರದವರು ಸಾವಿನ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಘನಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ, ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲವಾದರೂ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ನಲುಗುವವರಿಗೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಬದುಕಿಗೊಂದು ಹೊಸ ದಿಶೆ ತೋರಬಲ್ಲುದು. ಯೋಚನಾವಿಧಾನದಲ್ಲಾದ ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಭರಿಸಬಲ್ಲುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಮಾನಸಿಕ ಆಳ-ಅಗಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೊಳಿತು.



ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಮಾನಸಿಕತೆಗೆ ಇಂಥದ್ದೇ ಒಂದು ಕಾರಣವಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ, ಅದನ್ನು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವಿಶೇಷದೊಂದಿಗೆ ತುಲನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಲಾಗದು. ಕೌಟುಂಬಿಕ, ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ, ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಆಂತರಿಕ ಯೋಚನಾಲಹರಿ-ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿಗಳು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗೆ ಪಲ್ಲಕ್ಕಿ ಒಡ್ಡಿವೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ವೇಗದ ಜೀವನವಿಧಾನ, ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿ-ವಿಗತಿ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ತಲೆಯೆತ್ತಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗಿಸದ ಬಯಕೆಗಳು -ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯ ಕರಾಳ ಬಲೆ ಹೆಣೆದಿವೆ. ಇದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಬೀತಾಗಿರುವ ಸಂಗತಿಯೂ ಹೌದು. ಆದರೆ ಬದುಕಿನ-ಜಗತ್ತಿನ ವೈಶಾಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಕುತೂಹಲಭರಿತ ಕಣ್ಣಳಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಮಕ್ಕಳ ಪೀಳಿಗೆಯ ಮೇಲೂ ಈ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯ ಪಡಿಯಚ್ಚು ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಆತಂಕ ಮೂಡಿಸಿದೆ.

ಸರಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೇನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾಯ್ತು. ಈಗ ಈ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಶಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸೋಣ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ

ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವಲ್ಲಿ 'ರಾಮಬಾಣ'ದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ

ಊಹುಂ. ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಖಂಡಿತ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಯಾವುದೇ ಭೀಕರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಬಲಿ ಪಡೆಯುವಂತಹ ಮಾರಕಶಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನಾವು ಈ ಪೀಡೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ, ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ವಿರೋಧಿಸುವಿಕೆ-ಇವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ನಿಖರತೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆಯಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಅಂತಿಮವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯನ್ನು ಬುಡಸಮೇತ ಕಿತ್ತೊಗೆಯುತ್ತೇವೆಂದು ತೊಡೆತಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಅಧಿಕಪ್ರಸಂಗತನವೆನ್ನಿಸೀತು. ಅದರ ಬದಲು ಈ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗೆ ಹೇಗೆ ಮೂಗುದಾಣ ಹಾಕಬೇಕು ಎಂಬುದರತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ಆ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಭರಿತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆರಹಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ನಡುವಿನ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು. ಈ ಚಿಂತೆಯ ಚಿತೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ಅರಿತು ಅರಿತೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲಾರೆವು ಎಂಬುದು ಸುಳ್ಳು. ದೈಹಿಕ ಜಡತ್ವವು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯ ಹದ್ದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೆಮ್ಮರದಲ್ಲಿ ಗೂಡುಕಟ್ಟಲು ಮೊದಲ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಹಿತಮಿತ ವಾಯುವಿಹಾರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂಗೀತಾಧಾರಿತ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಏರೋಬಿಕ್ಸ್) ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರಂತೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಹಾಗೂ ವೈಚಾರಿಕತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಬಗೆಬಗೆಯ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಯುಕ್ತ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವತ್ತ ಸದಾ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ತಲೆನೋವು, ಪಚನಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಬೇಕು. ನಿಯಮಿತ ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಎಂಟು ಲೋಟ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಪಾಲು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಿಯಮಿತ-ಮನಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಊಟೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಕಾದಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಿಕೆ

ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರಾದಿಯಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಜನರು-ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯ ದಾಳಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ತಪ್ಪು ದಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ-ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಕೂಪಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದ್ಯೋಗದ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯ ಮಾರಿಯಿಂದಲೂ ದೂರವಿದ್ದಂತೆಯೇ.

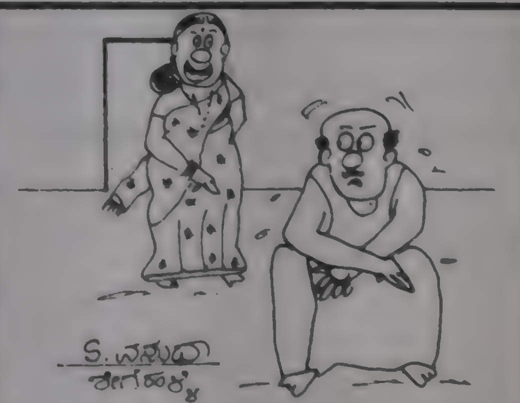
ನಿದ್ರೆ

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಿನಾಲೂ 7ರಿಂದ 9 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮನವಿಟ್ಟು ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯದ ಚೈತನ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಾದರೂ ಹಾಗಾಗಲು ಬಿಡಬಾರದು.

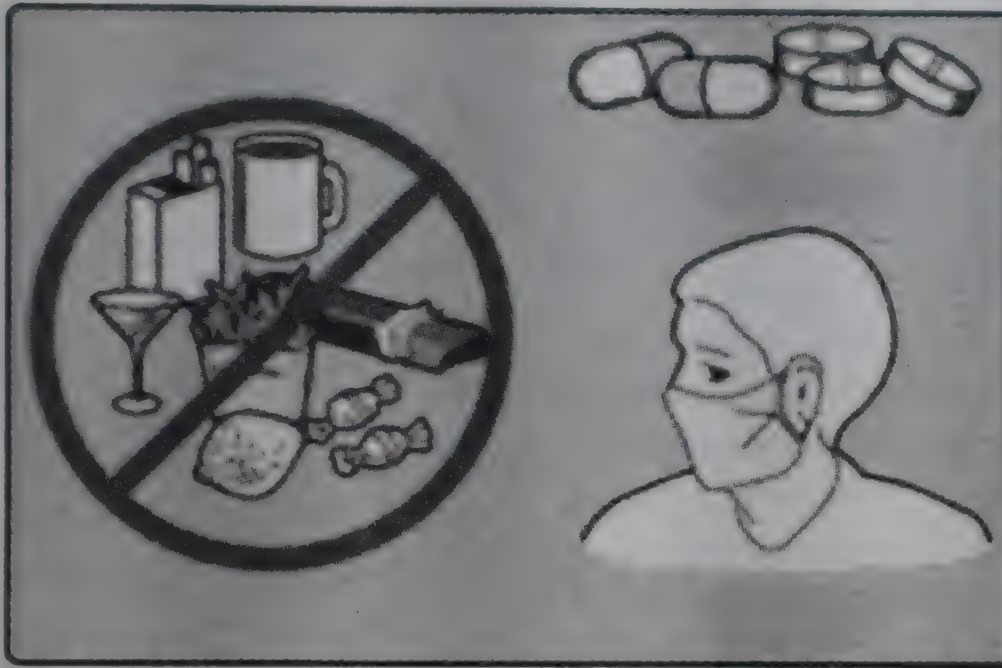
ಇತರೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಬಡಿತದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇದು ಸುಲಭೋಪಾಯ. ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕೈಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ನೀರವವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ-ನಡೆಯುವಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಸ್ವತಃ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತಿಕ್ಕಾಟ-ಗೊಂದಲಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಚೈತನ್ಯಶೀಲತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಯಿಂದ ಚಿಮ್ಮುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಎಂಥ ಕಠಿಣ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳ ಓದುವಿಕೆ, ಮನನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗಿನ ಹರಟೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ-ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೇಳಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ನೀಗಿಸಬಲ್ಲವು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಒಮ್ಮೆ ಅದರ ವಿಷವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡರೆ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಾಣಬಲಿ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಹೇಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು ಅಪಾರ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಏಕಾಂಗಿತನದ ಅನುಭವವಾಗದಂತೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ಇಷ್ಟಗಳನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೇ ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ತಾಳ್ಮೆವಹಿಸಬೇಕು. ಅನವಶ್ಯಕ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಎಡೆಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಇಡೀ ಲೇಖನದ ಸಾರಾಂಶವಾಗಿ ಒಂದು ಮಾತು ಸತ್ಯ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಾವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆರಹಿತ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ.



ಹೆಚನಶಕ್ತಿ ಸರಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಸೂತ್ರ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ರೋಗಗಳ ದಂಡು. ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ, ಗ್ಯಾಸ್, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಸದ್ದು, ಹಸಿವಿನ ಹ್ರಾಸ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಒಂದೇ ಎರಡೇ? ಜೀವನವೇ ಸಾಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಔಷಧಗಳ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳು, ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಹೊರತಾಗಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಿಂಗ, ವಯಸ್ಸಿನ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದವರಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಜಾಲ ಬೀಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅನ್ನನಾಳದ ಒಳಭಾಗವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಸ್ಟಮಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉರಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ನಂತರ ಅದು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಶುರುಮಾಡಿ ಅನ್ನವು ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ವಾಪಸ್ಸು ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವಂಥ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯ ಪ್ರಭಾವವೇ ಕಾರಣ. ಇಂಥವರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಆಹಾರ, ಕರಿದ ವಸ್ತುಗಳು, ಹುಳಿ



'ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ'ಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ

ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಮೊದಲು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಸುಧಾರಣೆ ತರದ ಹೊರತು ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯ ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡಲಾಗದು. ಮೊದಲು ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಕಲಾಯಿನ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೊಳಿತು. ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯ ಕುರಿತು ಮೊದಲು ಅರಿಯೋಣ.

ಹುಳಿಮಿಶ್ರಿತ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತೇಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೊ ಇಸೊಫಿಗಿಯಲ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲೀಯ ರಸ ಅಥವಾ ಆ್ಯಸಿಡಿಕ್ ಸ್ಟಮಕ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಉದರದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉರಿತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಗೆ ಯಾರು ಬಲಿಯಾಗುವರು?

ದಪ್ಪಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರು ನಾಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಟಮಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಬಂದಾಗ ನಾಳವು ಬಾತು ಉರಿತ ಮತ್ತು ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಘಟಿಸಿದರೂ ಪದೆ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಖಂಡಿತಾ ಇದೆ. ಅನ್ನನಾಳ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನ್ನನಾಳದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಗಂಡಾಂತರವೂ ಇದೆ.

ಡಬಲ್ ಆಕ್ಷನ್ ವಾಲ್ವ್ ಮೆಕ್ಯಾನಿಜಂ ತಂತ್ರದಿಂದ ಆಮ್ಲರಸವು ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲರಸದ ನಾಳಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವ ಅನ್ನನಾಳ ಜಠರದ ಭಾಗವು ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು. ಇವೆರಡೂ ಒಂದು ತರಹದ ಒನ್-ವೆ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಇದ್ದಹಾಗೆ. ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಆಹಾರ, ನಳಿಕೆ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರವೇಶವಾದೊಡನೆ ನಾಳದ ಕೆಳಭಾಗದ ದ್ವಾರಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ಮರಳಿ ಗಂಟಲಿಗೆ ಬರುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅನ್ನನಾಳದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದ ನಳಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಗಂಟಲು

ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ತಡೆಯಲು ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳು

- ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ತಕ್ಷಣ ಎಂಟಾಸಿಡ್ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಮನ ನೀಡಬಲ್ಲುದು.
- ಖಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹುಳಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಕೆನೆಭರಿತ ಪದಾರ್ಥ, ಚಾಕಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಅಲ್ಕೊಹಾಲ್, ಕೋಲಾ ಮತ್ತು ಕಾಫಿಗಳ ಸೇವನೆ ತಡೆಯಿರಿ.
- ಧೂಮಪಾನ ಸಲ್ಲದು.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಊಟದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮಲಗುವುದನ್ನು ಮಾಡದಿರಿ.
- ಮಲಗುವಾಗ ಶಿರವು ಕಾಲುಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರವಾಗಿರಲಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಲೆದಿಂಬು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಮಿಶ್ರಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಕಾಫಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾರಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ತಲೆನೋವು ಇದು ಉರಿತದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಎದೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉರಿತವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಮ್ಲರಸವು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯು ಹುಳಿಯಾಗುವುದು.
- ಪಿತ್ತದ ಅನುಭವ
- ತೇಗು ಬರುವುದು
- ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಯುಕ್ತ ಭೇದಿ

ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನ್ನನಾಳವು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಂಠಭಾಗದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಂತಹ ಗಂಭೀರತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದರಿಂದ 'ಬ್ಯಾರಸ್ ಇಸೊಫೆಗಸ್' ನಂತರ ಆತಂಕಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನ್ನನಾಳವು ಕ್ಷತಿಗೊಳಗಾಗಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಂತಹ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆನೋವು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅದು ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ಬಹುಶಃ ಅದು ಮುಂದಿನ 'ಎಂಜಾನ್ ಪೇನ್'ನಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ತಲೆನೋವು ಆಗಿರಬಹುದು.

ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಮ್ಮಪ್ರಿಯವಾಹನ ಕಾರು ಅಥವಾ ಸ್ಕೂಟರಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡೀಸೆಲ್, ತಿನ್ನುವ ಎಣ್ಣೆ, ಮೊದಲಾದ ತೈಲಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೋಡಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು? ಅದೇ ತರಹ ಪ್ರತಿ ಉದರಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮರೂಪವಾಗಿ ಹೊಂದುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಪಥ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಮುಂದೆ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದೊಳಿತು. ಏನಿದು ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಎಂದಿರಾ ನೋಡಿ-

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಕೈನ್ ಇರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ್ನು ಆಮ್ಲೀಯ ಮತ್ತು ಅಲ್ಕೈನ್‌ನ್ನು ಕ್ಷಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಅನುಪಾತ 20:80 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ಅಂಶವನ್ನು ಶರೀರವು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಪಚನಕ್ರಿಯಾ ನಂತರ ಕೆಲಪ್ರಮಾಣದ ಅಲ್ಕಾಯಿನ್ ಅಥವಾ ಆ್ಯಸಿಡಿಕ್ ಅಂಶವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಅಂಶವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಕೈನ್‌ಜನ್ಯ ಅಥವಾ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಜನ್ಯ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಪಚನಕ್ರಿಯಾ ಚಕ್ರದ ಪಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ 'ಆ್ಯಸಿಡ್' ಪ್ರಮಾಣವು (ಯೂರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು) ರಕ್ತ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಭಾಗಗಳು ಉದಾಸೀನ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಶರೀರಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಸಿಡಿಕ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ (ಆ್ಯಸಿಡಿಕ್ ಬ್ಲಡ್) ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಸಿಡಿಕ್ ಬ್ಲಡ್ ಮಹಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ಅಥವಾ ಡಿಜನರೇಶನ್ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಜೀವನಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಮಾತೆಯರಾದಾಗ ಅವರು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಕ್ಷಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ವಿಷಕಾರಕ ಆ್ಯಸಿಡಿಕ್‌ನಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು ಅಲ್ಕೈನ್‌ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಡಾ. ರೇಗ್ನಾರ್ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು. ಬಯೋಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅಪಾರ ಅನುಭವ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಅದರ ಪಟ್ಟಿ ಗಮನಿಸಿ. ಈ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರು.

ಅಲ್ಕೈನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು

ಆಹಾರ ವಸ್ತು	ಅಲ್ಕೈನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ
ಹಣ್ಣುಗಳು	
ಅಂಜೂರ	27.81
ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ	15.10
ದ್ರಾಕ್ಷಿ	07.15
ಕಬ್ಬು	14.57
ಟೊಮೊಟೊ	13.67
ಲಿಂಬೆ	09.90
ಕಿತ್ತಳೆ	09.61
ಖರ್ಜೂರ	05.80
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	04.38
ದಾಳಿಂಬೆ	04.15
ತೆಂಗು	04.09
ಅನಾನಸ್	03.59
ಖರಬೂಜ	01.83
ಸೇಬು	01.38
ಸೊಪ್ಪುಗಳು	
ಪಾಲಕ	28.1
ಸುವಾಸಾಗ	18.36
ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಲಾಡ್	14.12
ಸೌತೆಕಾಯಿ	13.50
ಬೀಟ್‌ರೂಟ್	11.37
ಸಿಹಿ ಮೂಲಂಗಿ	10.80
ಗೆಣಸು	10.31
ಮೂಲಂಗಿ	06.05
ಆಲೂ	05.90
ಬಟಗಡಲೆ	01.15
ಎಲೆಕೋಸು	04.02
ಹೂಕೋಸು	03.04
ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆ	01.09
ಕುಂಬಳಕಾಯಿ	00.28

ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲು	04.89
ಕೆನೆ	02.66
ಎದೆಹಾಲು	02.25
ಆಕಳ ಹಾಲು	01.69
ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು	00.25

ಆ್ಯಸಿಡ್ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಪದಾರ್ಥ	ಆ್ಯಸಿಡ್ ಪ್ರಮಾಣ
ಅಕ್ಕಿ (ಪಾಲೀಶ್ ಮಾಡಿದ)	17.96
ಅಕ್ಕಿ (ಕುಟ್ಟಿದ)	03.68
ಕೇಕ್	12.31
ಬ್ರೆಡ್	10.99
ಜವೆ	10.58
ಮೈದಾ	08.32
ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ	05.37
ಗೋಧಿ	02.66
ಶೇಂಗಾ	16.39
ಅಕ್ರೋಟು	09.22
ಬಾದಾಮ್	02.19
ಮೊಟ್ಟೆ (ಕೋಶ ಭಾಗ)	51.83
ಮೊಟ್ಟೆ (ಬಿಳಿ ತಿರುಳು)	08.27
ಮೊಟ್ಟೆ	11.61
ಮಾಂಸ	38.61
ಕೋಳಿಮಾಂಸ	24.32
ಕುರಿಮಾಂಸ	20.30
ಮೀನು	19.52
ಹಂದಿಮಾಂಸ	12.47
ಪನೀರ್	17.49
ಬೆಣ್ಣೆ	04.33

ಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ- ಇಚ್ಛಿತ ಸಂತಾನ ಸಂಭವ

ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇಚ್ಛಿತ ಸಂತಾನ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯವುಂಟೆ? ಹೌದೆನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯಲೋಕ. ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಸಿಡಿಕ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಕಾಲೀನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಇಚ್ಛಿತ ಸಂತಾನ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಪುರುಷ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು ಅಲ್ಕಲೈನ್ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಯೋನಿದ್ರವವು ಆ್ಯಸಿಡಿಕ್ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು (ವಾಯ್) ತೀವ್ರಗತಿಶೀಲವುಳ್ಳವಾಗಿದ್ದು ಆ್ಯಸಿಡಿಕ್ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬದುಕಲಾರವು. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಗುಣಸೂತ್ರ (ಎಕ್ಸ್)ಗಳು ಆ್ಯಸಿಡಿಕ್ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಬಲ್ಲವು. ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ತತ್ತಿಯು ಮೊದಲು ತಲುಪಿ ನಂತರ ಪುರುಷ ಗುಣಸೂತ್ರ (ವೈ) ನೊಂದಿಗೆ ಮಿಲನವಾದಲ್ಲಿ ಪುತ್ರ ಸಂತಾನದ ಸಂಭವವಿರುವುದು. ಅಥವಾ ಶುಕ್ರಾಣುವು ಮೊದಲೇ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಸ್ತ್ರೀಗುಣಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ತತ್ತಿಯ ಮಿಲನವಾಗಬೇಕಾಗುವುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪುತ್ರಿರತ್ನ ದೊರೆಯುವ ಭಾಗ್ಯವಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಗುಣ ಸೂತ್ರ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಜೀವಿತ ಅವಧಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅಲ್ಕಾಲಾಯಿನ್ ಅಂಶಪೂರ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಫಲಸ್ವರೂಪಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಕಾಲಾಯಿನ್ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಸಿಡಿಕ್ ಪ್ರಭಾವವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಆ್ಯಸಿಡಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಪುತ್ರಿ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಪರಿವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್

ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ವೈದ್ಯಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯ. ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಮತ್ಕಾರವಾದ ಈ ಅವಿಷ್ಕಾರದ ಕುರಿತು 2005 ರ ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ನ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿದ್ವತ್ಪೂರ್ಣ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಮಂಡಿತವಾಗಿವೆ.

ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಕ್ಷಪಟಲದ ಕಾರ್ನಿಯಾವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಇದು ರೋಗ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಹಾನಿಗೀಡಾದ ಕಾರ್ನಿಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಹಾನಿಯಾದ ಇತರ ಶಿರದ ಅಂಗಗಳ (ಸ್ಪಾಯಿನಲ್ ಕಾರ್ಡ್) ಪುನನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರೆ ಹಾನಿಯಾದ ಲಿವರ್‌ನ ಭಾಗ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಲಿವರ್ ಭಾಗ ವಿಕಸಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹೈದರಾಬಾದಿನ ಎಲ್.ಬಿ. ಪ್ರಸಾದ್ ಐ ಇನ್ಸಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಡಾ. ಬಾಲಸುಬ್ರಮಣ್ಯಂ ಈವರೆಗೆ 230 ರೋಗಿಗಳ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಕಾರ್ನಿಯಾವನ್ನು ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮರಳಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೋಶ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಕಸನ ಹೊಂದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ವೆಲ್ಲೂರಿನ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಡಾ. ಅಲೋಕ್ ಶ್ರಿವಾಸ್ತವ್ ಅವರು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಹೃದಯದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಮತ್ತು ಸ್ಪಾಯಿನಲ್ ಕಾರ್ಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರೋಗನಿಧಾನ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪಾಯಿನಲ್ ಕಾರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಶಿರದ (ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ) ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಕೋಶಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೋಶಗಳು ವಿಕಸನ ಹೊಂದಲಿವೆ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ನ್ನು ಮೂಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದಲೇ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಮಾನವ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಹಾನಿಯಾದ ಭಾಗ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಮಾನವ ಭ್ರೂಣದಿಂದ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ತೆಗೆಯುವುದು ನೈತಿಕತೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಈ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.



ಡಾ.ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಕುಮಾರ್ ಎಸ್.ಎಂ. ದಾವಣಗೆರೆ

● ನಾನು ಕಪ್ಪಗೆ ಇದ್ದು ನನ್ನ ಮುಖ ತುಂಬಾ ಎಣ್ಣೆಜಿಡ್ಡು ಆಗುವುದು. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ನನ್ನನ್ನು ಕರಿಯನೆಂದು ಅಣಕಿಸುವರು. ನನ್ನ ಮುಖ ಬಿಳುಪಾಗಲು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಜಿಡ್ಡು ತಡೆಗಟ್ಟುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಕಪ್ಪಗಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯರ ಬಣ್ಣ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಂಶ, ಪಂಗಡ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ನೀಡುವ ಮೆಲನಿನ್, ಮೆಲನೋಸೈಟ್‌ಗಳೆಂಬ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೆಲನೋಸೈಟ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಅವು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುವ ಮೆಲನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಕಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಳುಪು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಬೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಕಪ್ಪಾಗತೊಡಗುತ್ತಾರೆ; ಉದಾ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಡುವುದು, ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ (ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ) ತೊಂದರೆ, ಮೈಯನ್ನು ಬ್ರಶ್, ನಾರು ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೊದಲಾದವು.

ಅನೇಕ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಪ್ಪಗಿದ್ದುದನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಬಗ್ಗೆ ಕೊರಗಬೇಡಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಸಹಜ ಬಣ್ಣ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ಮುಖ ಎಣ್ಣೆಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ಚರ್ಮದಲ್ಲೂ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳಿದ್ದು ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತೈಲದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಅವರ ಮುಖ ಎಣ್ಣೆಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ; ಅದು ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ, ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ.

●●●

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ.

● 'ಇಂಬಂಡಿ' ಎಂಬ ರೋಗದಲ್ಲಿ, ಈ ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವವರು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದರೆ ಅವನ ಕಾಮವರ್ಧನೆಯಾಗಿ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೋಗ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಈ ರೋಗದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಹವಿದೆ; ನಿಜವೇ? ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಇತರ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದರೆ, ಅದು ಅವಳ ತಪ್ಪಲ್ಲ; ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ತಪ್ಪು ಅಲ್ಲವೇ? ಇಂಬಂಡಿ ಅನುವಂಶಿಕವೇ?

ನೀವು ಹೇಳಿರುವ 'ಇಂಬಂಡಿ', ಸಲಿಂಗಕಾಮನೆ (Homosexuality)ಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಶುದ್ಧ ಸಲಿಂಗಕಾಮನೆಯಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಭ್ರಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂಬಂಡಿ ಎಂಬ ರೋಗ ಎಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕಾಮವರ್ಧನೆಯಾಗುವುದೆಂಬ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಆಧಾರವಿಲ್ಲದ ಭ್ರಮೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂಥ ಹುಚ್ಚು ನಂಬಿಕೆಗಳು ವಿವಿಧೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ, ಕತ್ತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು! ಈ ಇಂಬಂಡಿ, ಅನುವಂಶಿಕವೂ ಅಲ್ಲ; ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಇಂಥ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬಹಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಪತ್ತೆಯಾದುದೇ ಅಮೆರಿಕದ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ (1980). ಇಂಥ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಬುದ್ಧಿಹೇಳಿ. ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ; ಇಲ್ಲವೇ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ.

ಇನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಪರಪುರುಷರ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಲು ಅವರ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಪುರುಷರ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರ ಅತಿಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಸಹಜವಾದಷ್ಟು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಅತಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳೇ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

●●●

ಎ.ಎಸ್.ಚನ್ನಕೇಶವ, ಕೋಲಾರ

● Tab. Doxycycline ಹಾಗೂ Bengel ಮುಲಾಮಿನಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು (Side effects) ಯಾವ ರೀತಿ ಆಗಿರುತ್ತವೆ? ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ (Bengel ಎಂಬುದು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಜೆಲ್ ರೂಪದ ಬೆನ್‌ಜಾಯಿಲ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಔಷಧಿ; Doxycycline, ಒಂದು ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೆಲವು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.) ಡಾಕ್ಸಿಸೈಕ್ಲಿನ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವುದು, ಔಷಧಿಯ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಯೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗದೆ (ಅಂದರೆ ರೋಗಾಣುವು ಔಷಧ ಪ್ರಭಾವ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ) ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಂದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ಯಾರಿಗೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇದು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಡಾಕ್ಸಿಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆಗಳು ಬಗ್ಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಬೆನ್‌ಜಾಯಿಲ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ, ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಉರಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಒಗ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವುದು. ಮೊದಲ ಎರಡು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ, ಔಷಧ ಹಚ್ಚಿದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದ ಬಳಿಕ (ಉದಾ. ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಹಗಲು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಯಂಕಾಲ), ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ದ್ರಾವಣ, ಅಂದರೆ ಲೋಶನ್ ಬಳಸಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ; ಆದರೆ ಕ್ರೀಂ

ಬಳಸಬೇಡಿ. ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಔಷಧಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ.

●●●

ಸಿದ್ದಯ್ಯ ಪೂಜಾರಿ, ಬೊಮ್ಮಗುಡ್ಡ

ಸಿ.ಎ.ಹಿರೇಮಠ, ಶಡಕ್ಷರ

● ಏಡ್ಸ್ (ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.) ಕೇವಲ ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ? ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ವೈರಸ್ ಎಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿರುತ್ತದೆ?

ಏಡ್ಸ್ ಅಥವಾ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವಲ್ಲದೇ, ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ದಾನ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದಲೂ, ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಸಂಸ್ಕರಿಸದ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಈ ವಿಧಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಳಸುವುದು, ಒಂದೇ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಅನೇಕರು ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಂದೇ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಅನೇಕರು ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಲೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ, ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮುತ್ತಿಡುವುದರಿಂದ (ಒದ್ದೆ ಮುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ), ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆ, ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಸೊಳ್ಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೀಟಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ 56°ಸಿ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ; 100°ಸಿ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ (20-25°ಸಿ) ಸುಮಾರು ಏಳು ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿರಬಹುದು. ಸ್ಪಿರಿಟ್ (ಇಥೆನಾಲ್), ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ್, ಹೈಡ್ರೋಜೆನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಟಿಂಕ್ಚರ್ ಐಯೋಡಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿನೀರು ಮತ್ತು ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಸಾಬೂನುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮನೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ, ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ವೈರಸ್‌ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪುಡಿಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ವೈರಸ್‌ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

●●●

ಬಿ.ರಾಜಾಬಾಬ್, ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

● ವಯಸ್ಸು 32; ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇ.ಎನ್.ಟಿ. ವೈದ್ಯರು Dust Allergy ಎಂದರು ಹಾಗೂ Nasal Endoscopy ಮಾಡಿಸಿದರು. ಅಲೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ನಿಮಗಿರುವ ತೊಂದರೆ Allergic Rhinitis ಹಾಗೂ Nasal Endoscopy ರಿಪೋರ್ಟಿನ ಪ್ರಕಾರ, Gross D.N.S.- ಅಂದರೆ ತೀವ್ರವಾದ Deviated Nasal Septum - ಮೂಗಿನ ಮಧ್ಯತೆರೆ ನೆಟ್ಟಗಿರದೆ, ಸೊಟ್ಟಗಿದ್ದು ಒಂದೆಡೆ ವಾಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಶೇಖರಗೊಂಡು ಸೋಂಕಿಗೊಳಗುತ್ತಾ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೆಗಡಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿರುವುದು ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯ. ತಲೆನೋವು ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಮೂಗಿನ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಕುಹರಗಳಲ್ಲಿ (sinuses) ತುಂಬಿ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಧೂಳಿನ ಅಲರ್ಜಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಧೂಳಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೀವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾದೀತು. Septoplasty ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸೊಟ್ಟಗಾದ ಮೂಗಿನ ಮಧ್ಯತೆರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

●●●

ಆರ್.ವಿ.ಡಿ. ಹಾವೇರಿ

● ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ರಕ್ತಹೀನತೆ (Anaemia) ಎಂದರೆ, ರಕ್ತದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ವರ್ಣ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಇದು 13ಕ್ಕಿಂತಲೂ (13-18 ಗ್ರಾಂ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣ) ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ 12 ಗ್ರಾಂಕ್ಕಿಂತಲೂ (12-15 ಗ್ರಾಂ ಸಹಜ) ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 11ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ (ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ 10) ರಕ್ತಹೀನತೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದುವುದು ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಭಾವತೆ; ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಹಾವಳಿ. ಈ ಹುಳು, ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಮಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 0.2 ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತವನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಈ ಹುಳುಗಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ. ಕಬ್ಬಿಣವಲ್ಲದೆ, ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ$_{12}$ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆಯೂ ಕಾರಣ. ಮೊದಲನೆಯದು ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದ ಪಶುಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೊರೆತರೆ, ಎರಡನೆಯದು ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಕೊರತೆಯಾಗಬಹುದು. ಇವು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಐಲಿಯಂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಕೊರತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ$_{12}$ ಹೀರಲ್ಪಡಲು ಜಠರ ಉತ್ಪತ್ತಿಸುವ ಇಂಟ್ರಿನ್ಸಿಕ್ ಅಂಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ತತ್ಫಲವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾಗುತ್ತದೆ (Pernicious Anaemia). ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ$_{12}$ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳು ಸಾಲದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಕಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಉತ್ಪತ್ತಿಸುವ ಎರಿಥ್ರೋಪೊಯಿಟಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಹಜ.

ಅಪರೂಪವಾದ ಮೂಳೆಮಜ್ಜೆಯ (Bone Marrow) ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾಗುತ್ತದೆ (ರಕ್ತಕಣಗಳು ಈ ಮೂಳೆಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ). ಕ್ಲೋರಾಂಫೆನಿಕಾಲ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಳಸುವ ಮೆಥೋಟ್ರೆಕ್ಸೇಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಇದು ಉಂಟಾದರೆ ಇದನ್ನು ಎಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹೀನತೆ (Aplastic anaemia) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

2. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್, ಎರಡು ಪೆಪ್ಟೈಡ್ ಸರಳುಗಳು (A & B) ಸೇರಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಒಂದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಥೆಲಸೀಮಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆಯೇ, ಈ ಸರಳುಗಳ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ ವಿರೂಪಗೊಂಡ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉಂಟಾಗಿ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸಂಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಮಚ್ಚಿನಾಕಾರ ತಾಳುತ್ತವೆ (sickle cell anaemia). ಈ ಎರಡೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ

ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದದ ರಕ್ತಗುಂಪಿನ ರಕ್ತಪೂರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂಡ ರಕ್ತಕಣಗಳ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿಯ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ಕೂಡ ರಕ್ತಕಣಗಳ ನಾಶ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯಾದಂಥ ರೋಗ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ, ಕೃತಕ ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್ ಜೋಡಣೆ, ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಕಣಗಳ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ರಕ್ತಕಣಗಳ ರಕ್ತಹೀನತೆ (Hemolytic Anaemia) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು (blood loss anaemias).

ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ: ಮೈ ಬಿಳುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಇದು ಕಣ್ಣು, ನಾಲಿಗೆ, ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಉಗುರುಗಳು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಚಮಚೆಯಾಕಾರ ತಾಳುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ಬೋಡಾಗಿ ಉರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು (ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ$_{12}$ ಕೊರತೆ). ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆದರೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಬಹಳ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ಏದುಸಿರು ಬರುವುದು, ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದು, ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಮರಗಟ್ಟುವುದು-ಇವೂ ಆಗುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಎಷ್ಟು ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪೂರಣೆ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಇವೆಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಗಳು. ಮೊದಲು ರಕ್ತಪೂರಣೆ ಮಾಡಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡರಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆ ನೀಡಿ, ಸರಿಪ್ರಮಾಣ ತಲುಪಿದ ಬಳಿಕ, ಇನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನೀಮಿಯಾಗೆ ಮೂಳೆಮಜ್ಜೆಪೂರಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಮಾಂಸ-ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ; ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹೀರುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಇರುವ ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯ. ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲುಗಳಿಂದ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ$_{12}$ ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ, ಆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ; ಅಂತೆಯೇ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜನರು ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ನಡೆಯಬೇಕು; ಇದರಿಂದ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಬಾಧೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ●

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ

'ಆರೋಗ್ಯ: ಕೇಳಿ-ತಿಳಿ' ವಿಭಾಗ

ನಂ.122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010.

ವೈದ್ಯ ರಸಾಯನ

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಡು

ಮನೋರೋಗಿ: ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನಗೆ ಆಗಾಗ ನನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಹಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯ: ಹೌದಾ, ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ?

ಮನೋರೋಗಿ: ನಾನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ವಾಕ್‌ಮನ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ!

***

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ರೈಟಿಂಗ್

ಶಿಕ್ಷಕ: (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ತಂದೆಗೆ) ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಖಂಡಿತ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

ಪಾಲಕ: ಹೌದಾ? ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ. ನೀವು ಅದ್ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ಶಿಕ್ಷಕ: ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವನ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ರೈಟಿಂಗ್ ಓದಲು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

***

ಯೌವ್ವನಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ

ವೈದ್ಯ: (ವೃದ್ಧ ರೋಗಿಗೆ) ನಾನು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಯುವಕರಾಗುವ ಔಷಧಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

ವೃದ್ಧರೋಗಿ: (ಕೈ ಮುಗಿಯುತ್ತ) ದಯವಿಟ್ಟು ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನನ್ನ ಪಿಂಚಣಿ ರದ್ದಾಗಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದೀತು.

***

ವಾಂತಿಯ ಸಮಯ

ವೈದ್ಯ: ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ನಿಮಗೆ ವಾಂತಿಯಾದಾಗ ಸಮಯ ಏನಾಗಿತ್ತು?

ರೋಗಿ: ತುಂಬಾ ಕೆಟ್ಟಿತ್ತು ಸರ್, ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಆ 'ಸಮಯ' ಶತ್ರುವಾಗಿತ್ತು.

ವೈದ್ಯ: ಅಲ್ಲಪ್ಪ ಗಂಟೆ ಏನಾಗಿತ್ತು?

ರೋಗಿ: ಅದು ದೇವರ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್.

ವೈದ್ಯ: ಅಲ್ಲಪ್ಪ ನಿನ್ನ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ವೇಳೆ ಎಷ್ಟಾಗಿತ್ತು?

ರೋಗಿ: ಅದನ್ನು ರಿಪೇರಿಗಂತ ವಾಚ್ ಅಂಗಡಿಯವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

***

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎: 23352696.

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು	ಬೆಲೆ ರೂ.
1.	ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು	59/-
2.	ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮತ್ತು ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ನಂತರ ಮುಂದೇನು?	69/-
3.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ-I	28/-
4.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ-II	28/-
5.	ಮನ ಬಯಸಿದ ಮರಣ	65/-
6.	ಭೂಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರ	125/-
7.	ಸೈಬರ್ ಕಾನೂನು	50/-
8.	ಬಿ.ಎಡ್. ಸಿಇಟಿ	275/-
9.	ಪೊಲೀಸ್ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿ	95/-
10.	ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್‌ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್	225/-
11.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಕೆ.ಎ.ಎಸ್.	245/-
12.	ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ	120/-
13.	ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್	75/-
14.	ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ-II	255/-
15.	SLET/NET ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ	100/-
16.	ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ	80/-
17.	ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್	65/-
18.	ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ	40/-
19.	ಪರೀಕ್ಷಾಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ	40/-
20.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪದಕೋಶ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್-ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು)	125/-
21.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷ (ಐದು ವರ್ಷ ಕಾನೂನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ)	100/-
22.	ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ. ಭಾಗ-1	50/-
23.	ಕಡ್ಡಾಯ ಕನ್ನಡ	100/-
24.	ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ	125/-
25.	ಬಿ.ಎಡ್., ಸಿ.ಇ.ಟಿ., ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ	130/-
26.	ಬಿ.ಎಡ್., ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ	300/-
27.	ಬಿ.ಎಡ್., ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಭೌತ ಮತ್ತು ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ	225/-
28.	ಬಿ.ಎಡ್., ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಕಲಾ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ	225/-
29.	ಪೊಲೀಸ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಕೈಪಿಡಿ	225/-
30.	ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಶಾಸ್ತ್ರ	120/-
31.	E-ಕಾಮರ್ಸ್	50/-
32.	ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ	65/-
33.	ಟಿ.ಸಿ.ಎಚ್.	225/-

ಸೂಚನೆ : ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಂ.ಓ. ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ. ಕಳಿಸಿರಿ. ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ 15 ರೂ.ಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿರಿ.

DIKSOOCHI (DIGITAL MEDIA) PVT. LTD., # 122Y, 3rd 'Y' Block, Sunrise Plaza, Vatal Nagaraj Road (Near Bhashyam Circle), Rajajinagar, Bangalore - 560 010. Karnataka, India. Phone : (080) 23352696

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಠೇವಣಿ ಇಡಬಲ್ಲ ಆಸಕ್ತ ಏಜೆಂಟರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ	ಕಾರವಾರ
ಕೆಂಭಾವಿ	ಹಳಿಯಾಳ
ಆಳಂದ	ಹಟ್ಟಿ
ಚಿತ್ತಾಪುರ	ರಿಪ್ಪನಪೇಟೆ
ಹಳೇಬೀಡು	ಶಿರಾಳಕೊಪ್ಪ
ಔರಾದ್	ಅಣ್ಣೀಗೇರಿ
ಸುಳ್ಯಾ	ಹಿರೇಕೆರೂರು
ಮದ್ದೂರು	ಅಕ್ಕಿ ಆಲೂರು
ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣ	ಶಿಗ್ಗಾಂವ್
ಪಿರಿಯಾಪಟ್ಟಣ	ಕೆರೂರು
ತಲಕಾಡು	ಕಾರಟಗಿ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಜಾಹಿರಾತುದಾರರ ಗಮನಕ್ಕೆ

ಜಾಹೀರಾತು ವಿವರ	
ಅಳತೆ	ದರ
ಎರಡನೇ ರಕ್ಷಾಪುಟ	ರೂ. 16,000
ಮೂರನೇ ರಕ್ಷಾಪುಟ	ರೂ. 16,000
ನಾಲ್ಕನೇ ರಕ್ಷಾಪುಟ	ರೂ. 20,000
ಒಳಗಿನ ಪುಟಗಳು	
ಪೂರ್ಣ ಪುಟ	ರೂ. 9,000
ಅರ್ಧ ಪುಟ	ರೂ. 5,000
ಕಾಲು ಪುಟ	ರೂ. 3,000
ಒಂದು ಕಾಲಂ	ರೂ. 4,000

3 ತಿಂಗಳಿಗೆ, 6 ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು 1 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುವವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯತಿ ಉಂಟು.

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ✆ 080-23352696

JEEVANADI SAMGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
RNI NO. 65817/97